

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU

DIPLOMSKA NALOGA

AMELA MEŠIĆ

Izola, 2016

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**METODA DOSEGANJA ČUSTVENE SVOBODE IN
MOŽNOST UPORABE V ZDRAVSTVENI NEGI**

**EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES AND POSIBILITY OF
USING IN NURSING CARE**

Študent: AMELA MEŠIĆ

Mentor: dr. VESNA ČUK, prof. zdr. vzg., viš. pred.

Študijski program: študijski program 1. stopnje Zdravstvena nega

Izola, 2016

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisana Amela Mešić izjavljam, da je predložena diplomska naloga izključno rezultat mojega dela;

– sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev, ki jih uporabljam v predloženi nalogi, navedena oziroma citirana v skladu s pravili UP Fakultete za vede o zdravju;

– se zavedam, da je plagiatorstvo po Zakonu o avtorskih in sorodnih pravicah UL št. 16/2007 (v nadaljevanju ZASP) kaznivo.

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU

Naslov	Metoda doseganja čustvene svobode in možnost uporabe v zdravstveni negi
Tip dela	diplomska naloga
Avtor	MEŠIČ, Amela
Sekundarni avtorji	ČUK, Vesna (mentorica), BOGATAJ, Urška (recenzentka)
Institucija	Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
Naslov inst.	Polje 42, 6310 Izola
Leto	2016
Strani	VI, 33 str., 5 pregl., 5 sl., 43 vir.
Ključne besede	Pomen čustev, duševno zdravje, kvalitativni pristop, zdravstvena nega, pomoč
UDK	616-083: 615.8
Jezik besedila	Slv
Jezik povzetkov	Slv/eng
Izvleček	Metoda doseganja čustvene svobode je uporabna in preprosta tehnika, s katero se ublaži negativna čustva. Učinki metode se kažejo v krepitvi ter izboljšanju duševnega in telesnega zdravja. Namen diplomske naloge je bil predstaviti metodo in ugotoviti možnosti splošne uporabe v zdravstvu in v zdravstveni negi. Uporabljen je bil kvalitativni pristop raziskovanja in metoda polstrukturiranega intervjuja z dvema strokovnjakinjama. Z vsebinsko analizo podatkov smo ugotovili, da je metoda poleg splošne in enostavne uporabe priporočljiva tudi za uporabo v zdravstveni negi. Prednosti metode so v tem, da jo lahko vsakdo uporablja kot obliko samopomoči. V zdravstveni negi so možnosti uporabe metode različne glede na življenjske aktivnosti in potrebe pacientov.

KEY WORDS DOCUMENTATION

Naslov	Emotional Freedom Techniques and posibyliti of use in nursing
Type	Diploma work
Author	MEŠIĆ, Amela
Secondary authors	ČUK, Vesna (supervisor), BOGATAJ, Urška (reviewer)
Institution	University of Primorska, Faculty of Health Sciences
Address	Polje 42, 6310 Izola
Year	2015
Pages	VI, 33 page, 5 tab., 5 figure, 43 source
Keywords	The importance of emotions, health, qualitative approach, nursing care, help
UDC	616-083: 615.8
Language	Slv
Abstract language	Slv/eng
Abstract	<p>The method of achieving emotional freedom is a useful and simple technique to alleviate the negative emotions. The effects of the method are reflected in the strengthening and improvement of mental and physical health. The purpose of this study was to present the method and to determine the possibility of general application in medicine and nursing. This has been a qualitative research approach and method of semi-structured interview with two experts. The content analysis of the data, we found that the method in addition to the general and easy to use, recommended for use in health care. Advantage is in the fact that anyone can use it as a form of self-help. In health care options for using different methods depending on the life activities and needs of patients.</p>

KAZALO VSEBINE

KLJUČNE INFORMACIJE O DELU	I
KEY WORDS DOCUMENTATION	II
KAZALO VSEBINE	III
KAZALO SLIK	IV
KAZALO PREGLEDNIC	V
SEZNAM KRATIC	VI
1 Uvod.....	1
1.1 Opis EFT metode	2
1.2 Možnosti uporabe EFT metode na splošno in v zdravstvu	5
1.3 Zdravstvena nega in možnosti uporabe EFT metode.....	7
2 Namen, cilj in raziskovalna vprašanja	11
2.1 Namen	11
2.2 Cilji.....	11
2.3 Raziskovalna vprašanja.....	11
3 Metode dela in materiali	12
3.1 Vzorec	12
3.2 Uporabljeni pripomočki	13
3.3 Potek raziskave.....	14
3.3.1 Zbiranje in analize podatkov.....	14
3.4 Rezultati analize zbranih podatkov s polstrukturiranim intervjujem	15
3.5 Rezultati SWOT analize.....	20
4 Razprava	22
5 Zaključek	24
6 Viri	25
POVZETEK	30
SUMMARY	31
ZAHVALA.....	32
PRILOGE.....	33

KAZALO SLIK

Slika 1: Karate točka (Rajnar, 2006)	3
Slika 2: Končne točke meridianov (Rajnar, 2006)	4
Slika 3: Končne točke meridianov na roki (Rajnar, 2006)	4
Slika 4: Gamut točka (Rajnar, 2006)	4
Slika 5: Devet dejanj postopka Gamut (Rajnar, 2006)	5

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Analiza odgovorov: Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)?.....	15
Preglednica 2: Analiza odgovorov o področjih uporabe in učinkovitosti EFT metode na splošno	16
Preglednica 3: Uporaba metode EFT v vsakodnevnom življenju.....	18
Preglednica 4: Možnost uporabe metode EFT na različnih področjih delovanja	19
Preglednica 5: SWOT analiza za metodo EFT	20

SEZNAM KRATIC

AAMET	Association for Advancement of Meridian Energy Techniques, društvo za raziskavo energijskih meridianov
DMSBZT	Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov
EFT	Emotional Freedom Technique, metoda doseganja čustvene svobode
PTSD	Posttraumatic stress disorder, posttravmatski stresni sindrom
SUDS	Subjective units of distress scale, lestvica merjenja stresa
SWOT	Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, Prednosti, slabosti, priložnosti, nevarnosti

1 UVOD

Definicija Svetovne zdravstvene organizacije (Ministrstvo za zdravje, 2013) pravi, da je zdravje dinamično ravnovesje telesnih, čustvenih, osebnih, duhovnih in ne nazadnje tudi socialnih prvin. Tako ravnovesje omogoča prilagajanje vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečiti bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Tudi zdravstvena stroka spoznava, da negativna čustva uničujoče vplivajo na telesno in duševno zdravje, razvoj in medčloveške odnose. Ko smo čustveno zdravi, zaupamo vase in si prizadevamo v življenju kaj doseči, smo tudi telesno trdnjše zdravlja. Sposobnost sočutja je temelj za medosebne odnose (Eason, 2009; Simonič, 2010; Fone, 2012).

Hajdinjakova in Megličeva (2012) navajata Maslova kot utemeljitelja humanistične psihologije, ki je raziskal temeljne človeške potrebe pri zdravih ljudeh. Človeške potrebe so razdeljene po hierarhični lestvici od najnižje do najvišje, ki so v medsebojni odvisnosti in povezanosti. Hierarhija temeljnih potreb človeka zajema pet nivojev: prvi nivo so fiziološke potrebe, sledijo potrebe po varnosti, potrebe po ljubezni in pripadnosti, četrto nivo so potrebe po spoštovanju in samospoštovanju ter zadnji, peti, nivo so potrebe po samoaktualizaciji. Kadar jih oseba ne more zadovoljiti sama, potrebuje pomoč drugih. V tem delu je izražena tudi skrbstvena vloga zdravstvene nege. Poudarja medosebni odnos, ključno prvine v zdravstveni negi, kot obliko medosebne interakcije med najmanj dvema udeležencema procesa. Terapevtski odnos temelji na empatiji, zaupanju, partnerstvu in vzajemnosti, trajnosti, zasebnosti in procesu komuniciranja. Za razumevanje empatije, ki je pomembna za terapevtski odnos, je treba razumeti vlogo in naravo doživljanja (intenzivnega čustva) ter vlogo čustev v posameznikovi rasti in razvoju (Hajdinjak in Meglič, 2012).

Simoničeva (2010, str. 42) navaja, da bi empatijo lahko opredelili kot *»sposobnost posameznika, da se postavi na mesto drugega, pri čemer zazna in razume oziroma se vživi v občutje in misli druge osebe, vendar se z njo za razliko od simpatije in sočutja do drugega ne poistoveti. Empatija je zavedanje in deljenje čustev ter misli z drugo osebo«*. Če ni empatije in njenih temeljnih razsežnosti, potem ni zdravega razvoja.

Zdravstvena nega zahteva temeljito razumevanje, kako čustva vplivajo na mišljenje in mišljenje vpliva na čustva. Pri vsaki odločitvi je dobra kombinacija čustvenega in kritičnega načina razmišljanja (Eason, 2009).

Kot pomembno metodo za pomoč širšemu krogu populacije se lahko uporablja tudi metoda doseganja čustvene svobode ali Emotional Freedom Technique (v nadaljevanju EFT). Uporabna tehnika EFT je orodje, ki ublaži negativna čustva, preprosta za uporabo in ponuja več poti, po katerih se lahko razrešijo čustveni problemi. Učinek tehnike je v sočasni krepitvi čustvenega zdravlja, pomembno pa vpliva tudi na izboljšanje telesnega zdravlja. Deluje kot povezava med telesom in umom, tako da iz uma odstranjuje negativna čustva s tapkanjem. Temelji na odpravljanju vzroka, ki je po mnenju utemeljitelja EFT motnja v telesnem energijskem sistemu (Craig, 2007; Fone, 2012; Babamahmoodi, 2015).

1.1 Opis EFT metode

Emotional Freedom Techniques (EFT) ali metoda doseganja čustvene svobode temelji na predpostavki, da je negativno čustvo posledica motnje v energijskem sistemu telesa. Z izvajanjem metode motnjo odstranimo. Metoda se je razvila na osnovi starodavnega kitajskega energijsko-meridianskega sistema, ki je osnova akupunkture. Začetnik je Gary Craig, ameriški inženir, ki metodo opisuje kot obliko čustvene akupunkture brez igel. Metoda deluje tako, da odstrani domnevno blokado v energijskem sistemu telesa s tapkanjem na končne točke telesnih energijskih meridianov, medtem ko je človek osredotočen na izbrano težavo (Lynch, 2007; Church in Brooks, 2014).

Čeprav o meridianih in energiji, ki se po njih pretaka, ne vemo veliko, se tudi zahodna znanost začinja zanimati za to področje. Meridiani kot osnova akupunkture, so v tradicionalni kitajski medicini opredeljeni kot energijski sistemi, ki organom in telesnim sistemom prinašajo življenjsko energijo, imenovano čí. Potekajoč navzgor in navzdol po obeh straneh telesa, je vsak meridian povezan z drugim organom: s trebuhom, žolčnikom, ledvicami itd. (Lynch, 2007; Lundeberg in sod., 2012; Ortner, 2013; Zhipeng in Lixing, 2015). Meridiani tvorijo sistem z edinstvenimi funkcijami, medsebojno komunicirajo in vplivajo na harmoničnost delovanja notranjih organov. Ko so meridiani brez blokad, so notranji organi zdravi. Pri energijski blokadi pride do zmanjšanja energije in bolezni notranjih organov (Guangmin, 2012).

Obstoj življenjske energije čí ima poseben pomen tudi v akupunkturi. V procesu akupunkturne se poudarja pacientov in izvajalčev odnos. Ob tem nastaja kombinacija edinstvenih občutij, ki jih raziskovalci na področju tradicionalne kitajske medicine razlagajo kot čí ali življenjska energija. Iz tega izhaja, da je akupunktura uspešna le ob predpostavki obstoja življenjske energije čí (Wells in sod., 2003; Lundeberg in sod., 2012). Metoda EFT izhaja iz predpostavke, da smo ljudje tudi energijska bitja in da je od pretoka energije skozi telo odvisno počutje in stanje človeka (Feinstein, 2008; Brook in sod., 2012; Berr in Roberts, 2013).

Za zdravstveno nego je pomembna tudi učinkovitost odnosa med izvajalcem in pacientom, ki bi ga lahko ovrednotili s podajo subjektivnih mnenj. Subjektivna mnenja in ocena pacientov bi lahko bili izhodišče za zbiranje podatkov o delovanju kot pri akupunkturi. Celotna medicina sloni na znanosti in ima neko stopnjo empirične podpore, z dokazi podprta medicina pa gre dlje s klasifikacijo po epidemiologiji moči in zahteva verodostojne tipe analiz in dokaze, kot so metaanalize in nadzirani kontrolirani poskusi. Predstavlja najnovejši napredek na področju medicinske znanosti in tudi zdravstvene nege. Evidence based medicine je klasična podatkovna baza, ki temelji na strokovni medicini ali strokovnih podatkih in klasični praksi. Z dokazi podprta medicina ima točno opredeljen cilj, izvajalcu akupunkture ponuja obširne informacije preko raziskav do sprejetja akupunkture kot uspešne terapevtske intervencije (Zhipeng in Lixing, 2015).

Eason (2009) navaja pomen in vpliv čustev v zdravstvu in zdravstveni negi. Za uspešnost v zdravstveni negi je pomembna uporaba kombinacije osebne in medosebne čustvene inteligence. Osebna inteligenca pomaga pri oblikovanju slike o samemu sebi in je uporabna za uspešno delovanje v življenju. Medosebna inteligenca pa se ukvarja s

sposobnostjo razumevanja drugih ljudi in dobrim delovanjem z njimi. Čustvo je več kot le stanje občutka, vpliva na celotno osebnost in na vsako osebo drugače. S pomenom čustev se je ukvarjal tudi Gary Craig in metoda EFT izhaja iz predpostavke, da smo ljudje tudi energijska bitja in da je od pretoka energije skozi telo odvisno počutje in stanje človeka (Feinstein, 2008; Brook in sod., 2012; Berr in Roberts, 2013).

O'Neill in sod. (2010, str. 9) navajajo, da je »uravnavanje čustev posameznikova zmožnost uravnavanja čustvenega (fiziološkega) vznurjenja in čustvenega doživljanja«.

Craig (2007, str. 27) navaja, da »čustvena in energijska olajšanja, ki jih dosežemo z uporabo metode EFT, pogosto omogočajo temeljito telesno ozdravitev«.

Metodo EFT izvajamo tako, da se v določenem zaporedju (algoritmu) s konicami prstov lahko dotikamo (tapkamo) vseh končnih točk telesnih meridianov, in to med tem, ko smo miselno povezani s svojo čustveno težavo. S tapkanjem po energijskih meridianih naj bi se aktivirale končne točke meridianov. Predpostavljajo, da odposlana energija odpravi motnjo, povezano z določeno težavo. Težava (travma) tako izgubi moč, ker se je energija v sistemu uravnovežila, in ni več negativnega odziva v telesu in v čustvih (Banesch, 2006; Church in Brooks, 2014).

Metodo EFT sta opisali avtorici P. Rajnar (2006) in H. Fone (2014). V nadaljevanju predstavimo korake izvajanja metode in slikovno gradivo. Metodo izvajamo (Rajnar, 2010; Fone, 2014) v štirih korakih, od katerih sta dva popolnoma enaka. Koraki so: priprava energijskega sistema, tapkanje v določenem zaporedju, izvajanje postopka 9 Gamut in ponovitev zaporedja. Z eno besedo to imenujemo osnovni recept. Priprava – prvi korak – je v postopku najpomembnejša, saj omogoči, da se »uglasimo« s svojo težavo, to pa naredimo tako, da trikrat glasno ponovimo afirmacijo glede na težavo in istočasno tapkamo karate točko. Karate točko tapkamo z blazinicami kazalca in sredinca druge roke, navadno na nedominantni roki s konicami prstov dominantne roke. Točko, kjer se nahaja karate točka, prikazuje slika 1 (Rajnar, 2006).

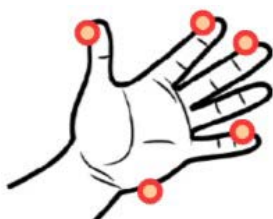


Slika 1: Karate točka (Rajnar, 2006)

Sledi stimulacija nekaterih izbranih akupunkturnih točk z blazinicami kazalca in sredinca (Craig, 2007; Church in Brooks, 2014). To so končne točke meridianov in jih običajno tapkamo po telesu od temena glave navzdol z zaključkom na karate točki. To pomeni, da se vsaka točka za tapkanje nahaja nižje od prejšnje. Sliki 2 in 3 prikazujeta točke zaporedja (Rajnar, 2006).



Slika 2: Končne točke meridianov (Rajnar, 2006)



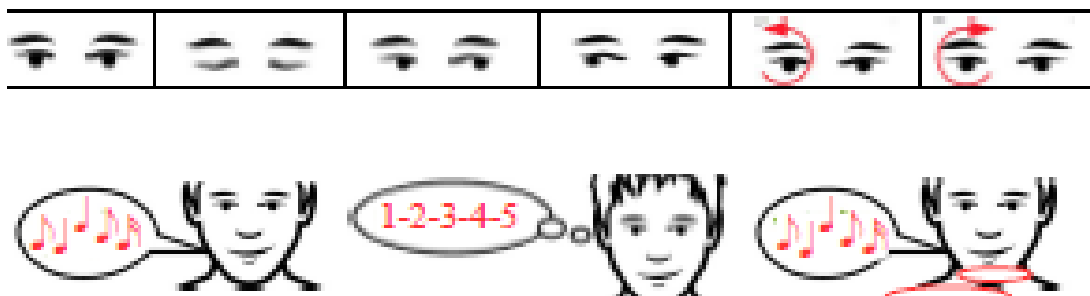
Slika 3: Končne točke meridianov na roki (Rajnar, 2006)

Ko je izvedba zaporedja stimulacije končnih točk meridianov (ki mu rečemo tudi tapkanje) končana, sledi stimulacija točke med mezinčcem in prstancem z izvedbo devetih dejanj postopka Gamut. Točka se nahaja na hrbtišču ene ali druge roke sicer centimeter in pol pod sredinsko točko med členkoma prstanca in mezinca, kar kaže slika 4 (Rajnar, 2006, Craig, 2007).



Slika 4: Gamut točka (Rajnar, 2006)

Gamut točka vpliva na določene centre v možganih. To dosežemo z nekaj premiki oči ter brundanjem in štetjem. Pomembno je, da se devet dejanj izvaja v točno določenem vrstnem redu. Sestavljen je iz navodil: odpri oči; zapri oči; oči močno navzdol desno, glava pri miru; oči močno navzdol levo, glava pri miru; oči se zasukajo v krogu, kot da je nos središče številčnice, na kateri skušate videti vse številke po vrsti; enako kot pri prejšnjem koraku samo zamenjajte smer zasuka oči; dve sekundi brundanja pesmice (Npr: Na planincih ali kako drugo); hitro štetje od 1 do 5; spet dve sekundi brundanja pesmice. Postopek prikazuje slika 5 (Rajnar, 2006; Craig, 2007).



Slika 5: Devet dejanj postopka Gamut (Rajnar, 2006)

V četrtem koraku osnovnega recepta je ponovitev zaporedja, kot prikazujejo slika 1, slika 2 in slika 3 z zaključkom na karate točki (Rajnar, 2006).

Vsak meridian ima dve tako imenovani »končni točki« na točno določenem mestu na površini telesa, kjer lahko dostopimo do energijskega sistema. Točke se nahajajo na površju telesa na levi in desni strani enako in ni pomembno, na kateri strani tapkaš. Pri metodi EFT je bolj pomembno, da se vsake točke dotaknemo približno osemkrat, pri čemer ni treba šteti števila dotikov. Izjema je karate točka, kjer tapkamo ves čas ob ponavljanju izbranega stavka (Craig, 2007; Ortner, 2013).

Obširen priročnik EFT avtorja Garyja Craiga (2007) je bil napisan leta 1996 in preveden v vse pomembne svetovne jezike. V slovenščino ga je leta 2006 prevedla Rajnarjeva in je dostopen na spletni strani EFT Slovenija (Rajnar, 2010).

1.2 Možnosti uporabe EFT metode na splošno in v zdravstvu

Metodo EFT se uporablja, da bi se uravnovesile morebitne motnje v določenem meridianu (Craig, 2007). O učinkovitosti EFT metode v praksi so bile izvedene številne raziskave. Tako sta na primer Pulos in Swingle (2001) ugotavljala učinke metode EFT na negativna čustva pri udeležencih in žrtvah avtomobilskih nesreč, ki trpijo zaradi posttravmatskega sindroma. Z uporabo EFT metode so se pokazale pomembne pozitivne spremembe. Ugotavljali so spremembe v možganskih valovih, ki so vidni z meritvami elektroencefalograma. Prav tako v poročilih o stanju udeležencev navajajo pozitivne učinke o pojavu simptomov po trimesečni uporabi metode EFT.

Wells in sodelavci (2003) so naredili študijo, v kateri so merili elektroencefalogram pri otrocih z diagnosticirano epilepsijo. Študija je pokazala znatno izboljšanje z manjšim številom epileptičnih napadov v preiskovani skupini. Po dvotedenski uporabi metode EFT doma so se pokazala tudi druga klinična izboljšanja. Omejitve teh študij so bile, da nobena od teh študij ni imela primerjalne skupine in je vključila majhno število preiskovancev.

Church in Brooks (2014) sta ugotovila, da je EFT učinkovita metoda pri zdravljenju posttravmatskega stresnega sindroma (v nadaljevanju PTSD). Na državnem inštitutu za medicino v ZDA so rezultati poskusov uporabe metode EFT na veteranih pokazali, da je

bila metoda uspešna pri 86 % vključenih. Statistično značilne so bile razlike takoj po uporabi metode. Pri ostalih udeležencih so se simptomi zmanjšali v 6 mesecih.

Raziskava (Wells in sod., 2003) o zmanjšanju strahu pred malimi živalmi z uporabo metode EFT je pokazala, da je mogoče kontrolirati strah znotraj opazovanega okolja. Naključno izbrane osebe, ki so bile razdeljene v dve skupini, so bile individualno obravnavane z metodo EFT. Metodo EFT so na vzorcu 18 oseb izvajali trideset minut. V drugi skupini so na vzorcu 17 oseb primerjalno izvajali metodo diafragmalnega dihanja. To je metoda, ki je znana po svojih pomirjajočih učinkih in izboljšavah ter temelji na pravilnem načinu dihanja. Izkazalo se je, da uporaba metode EFT povzroča večje izboljšave v primerjavi z uporabo druge metode. Z EFT metodo se je v primerjavi s predhodnim stanjem pokazalo izboljšanje počutja, ki je trajalo najmanj od šest do osem mesecev, nekateri udeleženci raziskave pa so poročali o trajnem izboljšanju počutja. Za raziskavo so med drugimi merili uporabljali tudi ocenjevanje stresa in strahu z lestvico SUDS (Subjective Units of Distress Scale). Lestvica je vrednotena od 0 do 10 točk, pri čemer 0 pomeni, da ni strahu ali stresa in 10 pomeni, da je prisoten močan strah, stres. Udeležence so prosili, da z pomočjo lestvice SUDS ocenijo občutke in čustva, ob misli, da je v tem trenutku prisotna žival, ki se je bojijo (Wells in sod., 2003; Lynch, 2007).

V raziskavi (Church in Brooks, 2014), ki je vključevala 218 veteranov in njihovih soprogo s posttravmatsko stresno motnjo, so dokazali uporabnost EFT metode po šestih tednih. Ocenjevali so jih s pomočjo uporabe lestvice PTSD. Za potrditev PTSD je bila potrebna prisotnost kliničnih simptomov in doseženih več kot 49 točk po njihovi točkovni lestvici. Moški veterani so v povprečju dosegli 61,1 točke po lestvici PTSD, ženske pa so v povprečju dosegle 42,6 točke. Rezultati raziskave so pokazali, da so bili pri 83 % veteranov in 29 % njihovih soprogo ugotovljeni klinični znaki PTSD. Dokazali so, da so se z uporabo EFT metode zmanjšali psihološki in fiziološki simptomi, psihološka stiska, depresija, tesnoba in zaznavanje bolečine.

J. M. A. Landa in E. L. Zafra (2010) so ugotavljali stresne dejavnike v zdravstvu in izpostavili: razpored dela, preobremenjenost na delovnem mestu in soočanje s smrtjo. S kopičenjem in tlačenjem potreb, ki niso zadovoljene, se pojavlja tesnoba, strah pred službo, nezadovoljstvo, kar nas pripelje do izgorelosti. Bregar in sodelavci (2011) navajajo definicijo avtorice Pšeničny iz leta 2006, ki je izgorelost definirala kot *»kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanost«*.

V študiji (Church in Brooks, 2010) o uporabi metode EFT kot oblike samopomoči pri zdravstvenih delavcih ob pojavu psiholoških simptomov čustvene stiske je sodelovalo 216 udeležencev. Raziskava je potekala na petih strokovnih konferencah v obdobju enega leta. Za ugotavljanje psihološke stiske so uporabili merski inštrument za oceno simptomov, samooceno bolečine, čustvenega stresa in potrebe po uporabi psihoaktivnih substanc. Uporabili so EFT metodo in ocenjevali notranje občutke pred uporabo in dve uri po uporabi EFT metode. Ugotovili so statistično pomembne razlike, saj so se izboljšave pokazale na vseh področjih ocenjevanja: stiska in ocena bolečine, ocene čustvenega stresa in želje po uporabi psihoaktivnih substanc. Pojavnost psiholoških simptomov pri zdravstvenih delavcih se je z uporabo EFT metode statistično značilno zmanjšala za 45 %.

V raziskavi (Babamahmoodi, 2015) o vplivu metode EFT na psiho-imunološke dejavnike kemično poškodovanih pljuč pri veteranih so pri proučevanju učinka EFT metode na imunoloških dejavnikih ugotovili, da ima metoda pozitivne učinke na fiziološke in psihološke simptome in kakovost življenja. Študija je potekala osem tednov po 90 minut in je vključevala tudi kontrolno skupino. V raziskavi so dali poudarek dihalnim, psihološkim in imunološkim problemom. V študiji je sodelovalo 28 oseb, in sicer 14 oseb v skupini, ki je izvajala EFT metodo in 14 oseb v kontrolni skupini. Preučevali so moške veterane v starosti med 43 in 49 let. Rezultati študije so pokazali statistično pomembne razlike v izboljšanju zdravja z uporabo EFT metode. Ugotovili so, da v 79,24 % vpliva na izboljšanje duševnega zdravja in zdravja, ki je povezano s kakovostjo življenja. Statistično značilno uporaba metode vpliva na zmanjšanje somatskih simptomov, na zmanjšanje anksioznosti in nespečnosti ter na socialno disfunkcijo. Prav tako so ugotovili, da se zmanjša resnost problemov z dihalni. Ugotovitve študije (Babamahmoodi, 2015) so bile, da je uporaba metode EFT lahko novi terapevtski pristop za izboljšanje psiholoških in imunoloških dejavnikov.

1.3 Zdravstvena nega in možnosti uporabe EFT metode

Najbolj kompleksna človeška dejavnost in zaradi tega visoko tvegana je zdravstvena dejavnost. Znanje in tehnike zdravstvene nege izhajajo iz humanističnih ter naravoslovnih ved in za razvoj dobre zdravstvene nege je ključnega pomena izobraževanje, ki vpliva na moč poklica (Filej, 2001).

Zdravstvena nega kot znanost temelji na človekovih izkušnjah in spoznanju o človeku, njegovem življenju in potrebah, o družini in lokalni skupnosti, kjer živi, se izobražuje in dela. Razvoj teorije zdravstvene nege sega v čase Florence Nightingale, ki je podala osnove moderne, sistematične ter na dokazih podprte zdravstvene nege. Z zdravstveno nego je neločljivo povezano spoštovanje človekovih pravic, vključno s pravico do človeškega življenja, dostojanstva in spoštljivega obravnavanja (Pajnkihar, 2011).

Luznarjeva (2002), Hajdinjakova in Megličeva (2012) navajajo, da zdravstvena nega deluje v okviru zdravstvenega varstva, na vseh nivojih in na različnih strokovnih področjih. Usmerjena je v ohranjanje, krepitev in povrnitev zdravja. Zdravstvena nega svoje znanje črpa iz lastnih teorij in klinične prakse. Je družboslovna, naravoslovna in profesionalna veda. Edinstvenost zdravstvene nege se kaže v skrbi za druge, kar je njeno bistvo in osrednja vrednota. V zdravstveno nego je vključeno tudi zdravstveno varstvo za pospeševanje zdravja, preprečevanje bolezni in skrb za fizično in duševno bolne ter invalide, v vseh starostih, v vseh zdravstvenih in drugih družbenih okoljih (Hajdinjak in Meglič, 2012).

Luznarjeva (2002, str. 221) navaja, da je »po okvirih Svetovne zdravstvene organizacije zdravstvena nega osnovni in sestavni del celotne zdravstvene zaščite ter da je usmerjena k izboljšanju, ohranjanju in povrnitvi zdravja«.

V. Čuk (2010, str. 145) navaja, da je »zdravstvena nega na psihiatričnem področju specialno področje prakse zdravstvene nege, ki se ukvarja s posameznikom z duševno

motnjo, z družino ali širšo skupnostjo v primarnem, sekundarnem in terciarnemu zdravstvenem varstvu. Osnovna značilnost v zdravstveni negi je terapevtski odnos med medicinsko sestro in pacientom, ki je usmerjen v prizadevanje za pospeševanje in podpiranje vedenja, katerega cilj je razvoj osebnosti in samostojnosti pacientov».

Poklic medicinske sestre je zelo odgovoren. Medicinska sestra mora imeti ustrezno znanje za zagotavljanje kakovostne zdravstvene nege. Skrbeti mora za lastno zdravje in zdravje drugih ter s stalnim pridobivanjem novega znanja osebno in strokovno rasti (Mohar in sod., 2009).

Nosilka zdravstvene nege je medicinska sestra z najmanj visoko strokovno ali univerzitetno izobrazbo. Vlogo medicinske sestre v svojih dokumentih definira tudi Mednarodni svet medicinskih sester in se glasi: »*Medicinske sestre imajo štiri temeljne odgovornosti: krepiti zdravje, preprečevati bolezni, obnavljati zdravje in lajšati trpljenje*« (Holzmer, 2004).

Vloga medicinske sestre se je s časom spreminjala od varovanja in skrbi za osnovne življenjske potreb pacientov, izvajanja tehničnih posegov in socioterapevtskih aktivnosti do današnje sodobne zdravstvene nege s poudarkom na procesni metodi dela (Čuk, 2010).

Po definiciji Virginie Henderson, ki jo navajajo Luznarjeva (2002), Hajdinjakova in Megličeva (2012), medicinska sestra izvaja pomoč posamezniku, bolnemu ali zdravemu, pri opravljanju tistih aktivnostih, ki pripomorejo k ohranitvi zdravja, vrnitvi zdravja ali mirni smrti in bi jih le-ta opravil samostojno, če bi imel moč, voljo in znanje. Pomoč je treba nuditi na način, ki omogoča čim hitrejšo doseganje samostojnosti (Hajdinjak in Meglič, 2012).

M. Gorše Muhič (1999, str. 8) navaja, da »*medicinska sestra pri svojem delu z bolnikom vzpostavi medosebni odnos, v katerem bo brez strahu in zadržkov sporočal svoje potrebe, želje in pričakovanja*«. Nekaj znanih teoretičark na področju zdravstvene nege vključuje medosebno komunikacijo med ključne vidike stroke zdravstvene nege (Gorše Muhič, 1999).

Ista avtorica (1999, str. 9) navaja tudi teorijo medsebojnih odnosov po Hildegard Peplau, ki obravnava zdravstveno nego kot »*značilen terapevtski in medosebni odnos, kot inštrument edukacije in podpore, ki temelji na vzpodbujanju človekove individualnosti. Velik poudarek daje nebesedni komunikaciji, ki vključuje empatijo in govorico telesa. Komunikacija mora biti jasna, predvsem neprekinjena. Za uspeh pri zdravljenju je pomembno vzpostavljanje pristnega medosebnega odnosa med pacientom in medicinsko sestro*«.

Sestavni element zdravstvene nege je timsko delo. Predstavlja sodelovanje posameznikov za zagotavljanje varne in učinkovite zdravstvene nege. Med člani zdravstvenega tima se oblikuje pozitiven odnos in vizija uspešnega dela s spoštovanjem vsakega posameznika. Temeljne značilnosti dobrega tima so dobri odnosi med člani, dobro sodelovanje in učinkovita komunikacija (Kobentar in sod., 2013).

Empatično komunikacijo lahko uporabljamo v vsakdanjih medosebnih odnosih in prav tako tudi v poklicu. M. Ule (2005) opisuje specifično obliko komunikacijskega vedenja,

ki predstavljajo podporna sporočila, kot so izražanje skrbi, empatija in sočutje. Izvaja jih ena oseba z namenom, da koristi in pomaga drugi osebi. Racionalno in čustveno dogajanje, temelji na sposobnosti postavljanja v položaj drugega, z drugo besedo sposobnost empatije. Namen empatičnega komuniciranja je vzpostavitev zaupanja med pacientom in zdravstvenim osebjem (Ule, 2005; Prebil in Pajk, 2011).

Komunikacija je sestavni del ključnih kompetenc poklica delovanja medicinske sestre s pacienti in sodelavci. V kompetence so vključena znanja spretnosti in sposobnosti, da posreduje informacije, pomaga pacientu izražati občutke in duševne reakcije na bolezen ter mu pomaga pri zadovoljevanju njegovih potreb (Filipič, 1998).

M. Pajnkihar (2011) je napisala definicijo komunikacije v zdravstveni negi, ki jo definira kot na pacienta usmerjeno komunikacijo, katere cilj je zadovoljevanje pacientovih potreb v okviru zdravstvene nege. Poudarja pomembnost vzpostavljanja spoštovanja, zaupanja, poštenosti in empatije. Cilji terapevtske komunikacije so zadovoljitev temeljnih človekovih potreb, vzpostavitev terapevtskega odnosa, posredovanje informacij, izmenjava misli in občutkov, vpliv na vedenje človeka, vzpodbuda k aktivnemu sodelovanju (Pajnkihar, 2011).

Za uspešno interakcijo z drugimi je ključno razumevanje, poznavanje doživljanja samega sebe in drugih (Gorše Muhič, 1999). Dosedanje raziskave na tem področju nakazujejo, da se morajo medicinske sestre izboljšati predvsem na področju terapevtske komunikacije oziroma k pacientu usmerjene komunikacije. Terapevtska komunikacija je voden in ciljno usmerjen pogovor z jasnim namenom, to je zadovoljiti različne potrebe (psihične, fizične, duhovne, socialne) pacienta ter upoštevati njegovo širše družbeno-kulturno ozadje. Na takšen način pacienta obravnavamo celostno. (Prebil in Pajk, 2011).

Raziskav o uporabnosti EFT metode v zdravstveni negi je malo. Na osnovi kliničnih poročil, ki nakazujejo, da ima pristop metode EFT hiter učinek na izboljšanje negativnih čustvenih stanj, je bila metoda predlagana tudi kot pomoč pri zdravljenju in zdravstveni negi anksioznih motenj, pod nadzorom usposobljenih strokovnjakov na področju duševnega zdravja (Kreibig in sod., 2007).

V raziskavi (Homma in Masaoka, 2008) o povezanosti med čustvovanjem in dihanjem so s pomočjo meritev opazovali spremembe v dihanju: hitrost dihanja, amplituda oziroma globina dihanja, ritem dihanja, trajanje vdiha in izdiha itd. Ugotovili so, da se v stanju povečane vzburjenosti hitrost dihanja poveča, pri čemer se zmanjša zlasti čas trajanja izdiha. V času doživljanja strahu se hitrost dihanja poveča, v stanju žalosti zmanjša, globina dihanja se v stanju strahu zmanjša, v stanju žalosti poveča, ritem dihanja pa postane v primeru doživljanja obeh čustev bolj spremenljiv.

Uporaba EFT metode učinkovito vpliva na spremembe v dihanju v povezavi s čustvovanjem (Homma in Masaoka, 2008).

Poznavanje EFT metode in uporabo tehnik zmanjševanja napetosti lahko medicinska sestra uporabi, ko vzpostavi terapevtski odnos s pacientom. Pomembno lahko vpliva tudi na njegovo doživljanje in zmanjšanje strahu ali tesnobe in napetosti. V raziskavah so (Noronha in Mekoth, 2015) izpostavili potrebo po obravnavanju čustev pri izvajanju zdravstvenih storitev.

Razumevanje čustev pacientov je pomemben dejavnik, ki nakazuje uspešnost zdravstvene oskrbe. Študije o čustvih v zdravstvu se predvsem ukvarjajo s čustvi v zvezi z zadovoljstvom. Na vedenje posameznika v veliki meri vplivajo čustva, ki jih kot posamezniki doživljamo. V okviru študije so izvajalce zdravstvenih storitev obravnavali kot sistem zdravstvenega varstva, saj zajame ljudi, ki so sestavni del pacientovega sistema in se povezujejo z njim z namenom učinkovitega zdravljenja osnovne bolezni ter sodelovanja v prizadevanju za spopadanje s stresom in negativnim čustvenim doživljanjem (Noronha in Mekoth, 2015).

Teorija zdravstvene nege po Hildegard Peplau, kot jo opisujeta Hajdinjakova in Megličeva (2012, str. 189), navaja, da »*psihodinamična zdravstvena nega vključuje faze medosebnega odnosa in različne vloge medicinske sestre v tem odnosu*«. Potrebno je, da se medicinske sestre razvijejo v močne in čustveno zrele osebnosti, ki bodo pri svojem delu uspešne in bodo lažje premagovale stresne situacije. Zdravstvena nega se ukvarja z odzivi na različne simptome v povezanosti z življenjskimi aktivnostmi (Hajdinjak in Meglič 2012).

H. Fone (2014) navaja deklaracijo Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2005 o pomenu čustvenega in duševnega zdravja v Evropi. Če so prisotne težave na področju šibkega čustvenega zdravja, se le te lahko kažejo tudi s telesnimi simptomi: bolečine v hrbtu, težave s prebavili, bolečine v prsih, nespečnost, sladkorna bolezen, glavobol in migrene, težave s kožo, težave z dihanjem, visok krvni tlak. Izvajanje EFT metode je pri teh simptomih lahko zdravilno orodje brez stranskih učinkov. Poleg tega (Fone, 2014, str. 16) navaja tudi, da je »*EFT metoda uporabna pri premagovanju številnih duševnih bolečinah, zlorabi, premagovanju telesne bolečine, napadih panike in tesnobe; fobijah, pomanjkanju motivacije, pri stranskih učinkih kemoterapije; pri močenju postelje; pri motečih navadah (tiki, grizenje nohtov) in pri zasvojenosti*«.

Ko povežemo možnosti uporabe EFT metode z značilnostmi zdravstvene nege, lahko predpostavljamo uporabo metode tudi v zdravstveni negi in etiki skrbi. Etika skrbi se odmika od prepričanja, da je za človeka značilen egocentrični individualizem. Etika skrbi, kot jo opisuje M. Ule (2005, str. 304), navaja, da »*vsakdo vsak dan življenja potrebuje skrb in navezanost, pomembno načelo pa je tudi zmožnost in sposobnost skrbeti za druge*«.

Zdravstvena nega in skrb sta trajen družbeni proces, ki je sestavljen iz faz prepoznavanja potrebe po skrbi, prevzemanja odgovornosti, sposobnosti prepoznavanja težav drugega, izvajanje skrbi v povezavi z odzivnostjo in empatičnim komuniciranjem (Ule, 2005).

2 NAMEN, CILJ IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

2.1 Namen

S pregledom domače in tuje literature ter primerljivih raziskav o vplivu čustev na zdravje vsakega posameznika smo našli nekaj raziskav o uporabi EFT metode. Metoda je malo poznana strokovni javnosti v Sloveniji, predvsem populaciji zdravstvene stroke in zdravstvene nege. Z uporabo metode v tesni povezavi s človekom, njegovim mišljenjem in čustvovanjem smo želeli ugotoviti značilnosti in možnosti uporabe EFT metode v stroki zdravstvene nege.

2.2 Cilji

- Opisati značilnosti metode in tehniko doseganja čustvene svobode (EFT).
- Predstaviti prednosti in možnosti uporabe na različnih področjih delovanja na splošno v zdravstvu.
- Predstaviti rezultate primerljivih raziskav o uporabi EFT metode.
- Izvesti kvalitativno raziskavo in ugotoviti možnosti uporabe metode EFT v zdravstveni negi.

2.3 Raziskovalna vprašanja

R1: Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)?

R2: Kakšne so možnosti uporabe EFT metode na splošno in v zdravstvu?

R3: Ali je možno metodo EFT uporabiti v zdravstveni negi?

3 METODE DELA IN MATERIALI

V prvem, teoretičnem, delu naloge smo uporabili opisno-deskriptivno metodo s pregledom strokovne literature in raziskav na obravnavano tematiko. Domačo literaturo smo iskali tudi v strokovni reviji Obzornika zdravstvene nege in preko bibliografskega sistema COBISS. Za iskanje smo uporabili slovenske ključne besede: pomen čustev, duševno zdravje, kvalitativni pristop, zdravstvena nega, pomoč. Tujo literaturo smo iskali na spletni bazi Web of Science in v bazah podatkov knjižnice Fakultete za vede o zdravju, Izola, Wiley Online Library, Scient Direct, Scopus, Saga Journals ter v podatkovni bazi Elsevier. Za iskanje smo uporabili angleške ključne besede: the importance of emotions, mental health, qualitative approach, health care, assistance.

V drugem, empiričnem, delu smo uporabili kvalitativni pristop raziskovanja z metodo polstrukturiranega intervjuja, da bi pridobili vpogled v značilnosti metode in da bi na podlagi izkušenj dveh intervjuvanih strokovnjakinj preverili stališča o možnosti uporabe EFT metode v klinični praksi zdravstva in zdravstvene nege. Upoštevan je bil etični vidik raziskovanja. Pred začetkom zbiranja podatkov smo zaprosili za dovoljenje objave, zagotovili smo anonimnost in prostovoljno sodelovanje.

Za zbiranje in analizo podatkov je bil uporabljen kvalitativni raziskovalni pristop z uporabo metode intervjuvanja (Vogrinc, 2008; Cencič, 2009). Uporabljena je bila tudi metoda analize vsebine ali t. i. SWOT analiza prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti (Tavčar, 2002; Pučko, 2003).

3.1 Vzorec

Vzorec je bil namenski, saj smo za zbiranje podatkov izbrali dve poznani strokovnjakinji s področja poznavanja in uporabe EFT metode. Zbiranje podatkov je potekalo po predhodnem ustnem soglasju intervjuvank, ki dobro poznata in izvajata metodo EFT, ter dovoljenju, da lahko v nalogi uporabljamo njihova imena. Prva strokovnjakinja je s področja uporabe metode EFT in druga s področja zdravstvene nege, ki pozna in uporablja metodo EFT v slovenskem prostoru.

Prva intervjuvanka Pika Rajnar je po osnovni izobrazbi učiteljica matematike. Ima tudi dosežen naziv Trainer of Trainers pri mednarodni organizaciji AAMET International (Association for Advancement of Meridian Energy Techniques), kjer je od leta 2010 uradna predstavnica za Slovenijo. Prva intervjuvanka se je z metodo spoznala naključno, prek prijateljev. Ker je bila njena osebna izkušnja zelo pozitivna in so bili učinki metode opazni, se je zanjo navdušila, preko spleta poiskala priročnik Garyja Craiga ter se začela intenzivno usposabljanje po navodilih priročnika. V letu 2006 je prevedla priročnik v slovenščino. Priročnik je brezplačno dostopen na spletni strani <http://www.eft-slovenija.si/index.php/eft-prirocnik> (Rajnar, 2010). Izkušnje prve intervjuvanke so bile pozitivne, saj navaja, da se je njeno življenje z uporabo metode EFT izjemno spremenilo, otesla se je namreč strahu pred letenjem in se naučila reči

»ne« brez slabe vesti. Zadnja leta se z uporabo EFT metode ukvarja profesionalno in izvaja različne delavnice o načinu njene uporabe in delovanja po Sloveniji.

Druga intervjuvanka Nada Sirnik, od katere smo pridobili soglasje za zbiranje podatkov z intervjujem, je po poklicu diplomirana medicinska sestra. Ukvarja se s komplementarnim in naravnim zdravilstvom v zdravstveni negi. Svojo poklicno pot je začela na psihiatričnem oddelku splošne bolnišnice v Ohridu. Strokovno znanje je izpopolnjevala na Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani, kjer je leta 2000 diplomirala. Svojo strokovnost je izpopolnila tudi z uspešno zaključenim podiplomskim študijem iz bolnišnične higijene na Medicinski fakulteti Univerze Ljubljani. Zadnjih pet let je nosilka dejavnosti joge pri DMSBZT Ljubljana, kjer je prispevala velik delež pri organizaciji, razvoju in širjenju te dejavnosti. V uspešnost metode EFT se je prvič prepričala po udeležbi enourne delavnice Pike Rajnar novembra 2007. Po enoletnem preizkušanju in raziskovanju metode na sebi se je udeležila seminarja 1. stopnje EFT. Od takrat redno tapka, opravila pa je tudi seminar EFT 2. in 3. stopnje. Pomagala je tudi pri nastajanju prve diplomske naloge z naslovom Metoda EFT kot orodje za samopomoč. Od januarja 2011 vodi redne seminarje tapkanja v Logatcu.

3.2 Uporabljeni pripomočki

V sklopu kvalitativnega raziskovalnega pristopa je bila uporabljena metoda zbiranja podatkov s polstrukturiranim intervjujem na vzorcu dveh intervjuvank. Metoda intervjuja je neposredna tehnika zbiranja podatkov s postavljanjem vprašanj in zbiranjem odgovorov. Intervju lahko poteka individualno ali pa v skupini. Intervju lahko poteka v različnih oblikah kot nestrukturirani, polstrukturirani intervju ali strukturirani pogovor. Običajno se raziskovalni intervjuji posnamejo in kasneje se naredi transkripcijo pogovora (Cencič, 2009). Vogrinc (2008) priporoča uporabo usmerjenega intervjuja zaradi njegove prožnosti pri obravnavi občutljivih tem in zaradi komunikacije, ki je podobna vsakodnevni komunikaciji med ljudmi.

Vprašanja za intervju smo pripravili na podlagi treh zastavljenih raziskovalnih vprašanj, s katerimi smo želeli ugotoviti značilnosti EFT metode, možnosti uporabe na splošno in možnosti uporabe metode v zdravstveni negi. Vprašanja za intervju so bila:

1. Vprašanja za zbiranje podatkov za prvo raziskovalno vprašanje: Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)? Prosim vas, če mi lahko opišete metodo doseganja čustvene svobode.
2. Vprašanja za zbiranje podatkov za drugo raziskovalno vprašanje:
 - a) Kakšne so možnosti uporabe EFT metode na splošno? Kdo vse lahko to metodo uporablja? Katera so področja, kjer je EFT metoda učinkovita? Kako ljudje sprejemajo metodo EFT – na splošno glede na to, da ste vi strokovnjakinja za to področje in glede na vaše izkušnje? Kako je metoda EFT razširjena po svetu, v Evropi in Sloveniji? Na kakšen način se metoda EFT širi in kako se lahko seznaniš z metodo oziroma se je naučiš uporabljati? Kakšne so prednosti in slabosti uporabe EFT metode? Kakšen je po vaših izkušnjah najboljši način vpeljevanja EFT v vsakodnevno življenje?

- b) Kakšne so glede na poznavanje in vaše izkušnje možnosti uporabe EFT metode v zdravstvu? Kakšen je po vaših izkušnjah odziv zdravstvenega osebja na uporabo metode EFT v zdravstvu? Katere so najpogostejše težave, na katere naletite pri učenju o metodi EFT na področju zdravstva?
- 3. Vprašanja za zbiranje podatkov za tretje raziskovalno vprašanje: Ali je možno metodo EFT uporabiti v zdravstveni negi? Kako jo je možno uporabiti? Na katerih področjih, pri katerih pacientih ali osebah in na kakšen način glede na vaše poznavanje teme in glede na vaše izkušnje? Kaj menite, katere so prednosti, slabosti, priložnosti in ovire pri uporabi EFT metode v zdravstveni negi?

3.3 Potek raziskave

3.3.1 Zbiranje in analize podatkov

Kvalitativna raziskava je potekala v dogovoru z intervjuvankama v času med aprilom in oktobrom 2015. Z intervjuvankama smo najprej vzpostavili stik preko e-pošte in jih prosili za sodelovanje ter podano soglasje za sodelovanje v raziskavi. Z intervjuvankama smo se dogovorili za uvodno srečanje, da smo se spoznali in dogovorili za način zbiranja podatkov. Pripravili smo pisna vprašanja za intervju na podlagi raziskovalnih vprašanj. Na željo intervjuvank in zaradi lažje dostopnosti sta se intervjuvanki odločili podati pisni intervju. Postavljena vprašanja smo intervjuvankama poslali po e-pošti in prav tako smo odgovore tudi dobili. Načrtovani intervju ni bil sneman, zato niti ni bilo treba narediti transkripcije intervjuja. Pisni odgovori intervjuvank so v prilogi 1 in prilogi 2.

Po prejetih pisnih odgovorih intervjuvank smo izvedli kvalitativno vsebinsko analizo besedila. Analiza je raziskovalni proces, v katerem smo uporabili zbrano pisno gradivo za oblikovanje pojmov, kategorij in podkategorij. V vsebinsko analizo podatkov smo vključili pisne izjave intervjuvank o proučevanem problemu. Odgovore smo analizirali kot možne indikatorje proučevanega pojava.

V naši raziskavi smo za analizo empiričnega gradiva najprej uporabili postopek, kot ga priporoča Vogrinc (2008, str. 125). To je kvalitativna analiza z uporabo postopkov kodiranja, ki izhaja iz utemeljitvene analize. Vsebinska analiza kvalitativnega gradiva se izvede z odprtim kodiranjem: branjem besedila, barvnim označevanjem in izpisovanjem ključnih pojmov. Gradivo smo večkrat sistematično prebrali in ga označili. Potem smo začeli s kodiranjem podatkov in izpisovanjem ključnih kategorij. Gradivo smo barvno uredili in izpisali ključne kode in kategorije vsebinske analize podatkov.

Za analizo drugega dela kvalitativne vsebine pisnega intervjuja smo uporabili SWOT analizo, ki je ena najpogostejših in najbolj uporabnih analiz. Analiza je izjemno koristna in uporabna na različnih strokovnih področjih (Tavčar, 2002; Pučko, 2003). Analiza temelji na ugotavljanju notranjih in zunanjih dejavnikov.

Z analizo odgovorov smo poskušali ugotoviti, kakšne so prednosti in slabosti EFT metode. Pri SWOT analizi vzamemo v analizo štiri vidike, in sicer prednosti, slabosti, priložnosti ter nevarnosti. Z analizo odgovorov smo si pomagali pri predlogih in načrtovanju sprememb v zdravstveni negi. Z analizo podatkov in izpisovanjem ključnih kategorij smo ugotovili prednosti in slabosti kot notranje dejavnike in priložnosti ter nevarnosti kot zunanje dejavnike.

3.4 Rezultati analize zbranih podatkov s polstrukturiranim intervjujem

Analizirali smo kvalitativne podatke, ki smo jih zbrali s tehniko polstrukturiranega intervjuja. Analiza temelji na odgovorih dveh intervjuvank na zastavljena vprašanja, ki smo jih oblikovali pred izvedbo intervjuja, s katerimi smo želeli odgovoriti na tri postavljena raziskovalna vprašanja.

Z analizo odgovorov na vprašanja smo želeli odgovoriti na prvo raziskovalno vprašanje. Analizirali smo odgovore na vprašanja, kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT) na način, da sta nam intervjuvanki podrobno opisali metodo doseganja čustvene svobode. Analizirali smo dve ključni kodi: opis in značilnosti metode. Ugotovljene kategorije po vsebinski analizi podatkov so bile: namen in cilji metode. Za kodo značilnosti metode smo analizirali kategoriji, ki opisujeta, da je metoda enostavna in učinkovita za uporabo. Ključni rezultati in izjave intervjuvank so predstavljeni v preglednici 1.

Preglednica 1: Analiza odgovorov: Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)?

Koda	Kategorije	Podkategorije	Izjave intervjuvank
Opis metode	<ul style="list-style-type: none">– namen metode– cilji metode	<ul style="list-style-type: none">– doseganje čustvene svobode (EFT)– metoda energijskih postopkov/terapij– enostavna za učenje	<i>»Metoda sloni na predpostavki, da je vsak neprijeten občutek v telesu posledica motnje v sistemu telesnih energijskih meridianov.«</i> <i>»Metoda EFT poveže telo (tapkanje) in misli (razmišljamo in govorimo o svoji čustveni težavi).«</i>
Značilnosti metode	<ul style="list-style-type: none">– enostavna tehnika– učinkovita metoda	<ul style="list-style-type: none">– postopek za odpravo motenj in čustvenih težav– sočasno izvajanje	<i>»... narahlo tapkamo končne točke svojih meridianov, medtem ko glasno govorimo.«</i>

Kot vidimo iz preglednice 1, smo z vsebinsko analizo odgovorov ugotovili možnosti uporabe in s tem tudi našli povezavo z opisom metode v teoretičnih izhodiščih. EFT metoda je torej uporabna pri splošni populaciji, omogoča doseganje čustvene svobode,

je enostavna za učenje in za uporabo vključuje preprosto tehniko s tapkanjem po meridianih.

Z analizo odgovorov, zbranih z intervjujem, smo želeli odgovoriti na drugo raziskovalno vprašanje. Zbirali smo kvalitativne podatke o tem, kakšne so možnosti uporabe EFT metode na splošno, kdo lahko EFT metodo uporablja in katera so področja, kjer je EFT metoda lahko najbolj učinkovita?

Z vsebinsko analizo odgovorov in izločanjem ključnih kategorij smo ugotovili možnosti uporabe EFT metode. Metoda je enostavna in jo lahko uporablja vsak, če se za to odloči. Po oceni intervjuvank je metoda manj priporočljiva le pri osebah z duševnimi motnjami, ki za izvedbo potrebujejo vodenje in strokovno pomoč.

Ključni kodi vsebinske analize odgovorov sta bili uporaba metode in učinkovitost metode. V analiziranih kategorijah so navedena področja in čustvena stanja, pri katerih EFT metodo uporabimo. Rezultati vsebinske analize so razvidni v preglednici 2. Podkategorije so bile sprememba počutja, zmanjšanje neželenih učinkov vedenja, možnost učinkovite spremembe kakovosti življenja in izboljšanje splošnega počutja.

Glede na vsebinsko analizo odgovorov, izkušnje in oceno intervjuvank je metoda EFT učinkovita pri splošni populaciji za doseganje boljšega počutja in čustvenega ravnovesja. Metoda je uporabna pri različnih ciljnih skupinah, kot na primer pri pripravi športnikov, pri zmanjšanju stresa in spremembi počutja. Opis analize, kategorije in primeri razlage so predstavljeni v preglednici 2.

Preglednica 2: Analiza odgovorov o področjih uporabe in učinkovitosti EFT metode na splošno

Koda	Kategorija	Podkategorija	Izjava intervjuvanke
Uporaba metode	<ul style="list-style-type: none">– možnost splošne uporabe– enostaven način za samopomoč– neprijetna čustvena stanja– zmanjšanje bolečine– zmanjšanje stresa	<ul style="list-style-type: none">– sprememba počutja– zmanjšanje nezaželenih učinkov obnašanja– dvig kakovosti življenja– priprava športnikov	<i>»Zaenkrat z gotovostjo lahko trdimo, da metoda hitro odpravi različne strahove in fobije, ostanek preživetih neprijetnih dogodkov.«</i> <i>»Presenetljive učinke ima metoda pri odpravljanju bolečin, ki izvirajo iz stresa: glavobol, bolečine v mišicah, prebavne motnje.«</i>
Učinkovitost metode	<ul style="list-style-type: none">– uravnoteženje– razbremenitev– zmanjšanje težav– izboljšanje na vseh področjih življenja	<ul style="list-style-type: none">– čustveno stanje in počutje– zmanjšanje bolečine	<i>»EFT metoda uravnoteži človeški energijski sistem, zato je učinkovit pri vseh čustvenih stanjih, kjer si želimo razbremenitve in olajšanja.«</i>

V preglednici 2 je razvidna kvalitativna analiza zbranih podatkov, iz katere lahko ugotovimo, da je EFT metoda po ocenah in izkušnjah na splošno uporabna metoda. Najbolj učinkovita je metoda za premagovanje čustvenih težav, neprijetnih občutkov ter zmanjševanje stresa. Glede na analizo zbranih podatkov pa se učinkovitost metode

pokaže tudi v zmanjšanju psihičnih in fizičnih težav, odpravljanju bolečine in v razbremenitvi. Z vsebinsko analizo zbranih podatkov iz intervjuja smo želeli odgovoriti na raziskovalno vprašanje o možnosti uporabe EFT metode. Za zbiranje podatkov smo intervjuvankama postavili vprašanje o njunih izkušnjah z uporabo EFT metode, kako ljudje na splošno sprejemajo metodo EFT in kako ocenjujejo, da jo lahko uporabljajo v svojem življenju. Zanimalo nas je tudi, kako je EFT metoda razširjena po svetu, v Evropi in Sloveniji?

Z vsebinsko analizo odgovorov iz intervjuja in oceni strokovnjakinj lahko ugotovimo, da je EFT metoda razširjena in dobro poznana tako po svetu kot v Sloveniji.

Ključne tri kategorije vsebinske analize so bile razširjenost in uporabnost EFT metode po svetu, razširjenost in uporabnost metode v Sloveniji, uporabnost metode v vsakdanjem življenju, možnosti uporabe EFT metode na splošno in možnosti uporabe v zdravstvu. Zaradi kompleksnosti vsebine odgovorov v nadaljevanju analize predstavljamo izjavo prve intervjuvank v celoti.

Kategorija: Razširjenost in uporabnost EFT metode po svetu

I1: *»Z gotovostjo tega nihče ne ve, je pa dejstvo, da je brezplačen EFT priročnik preveden v več kot 40 različnih jezikov. V Sloveniji je založba Pasadena leta 2013 prevedla in izdala knjigo EFT za telebane, ki je bila do danes že petkrat ponatisnjena. EFT priročnik v slovenščini si je s spleta pretočilo več kot 40.000 ljudi. Moje ponedeljkove EFT novice bere več kot 7.000 bralcev. Organizacija AAMET International (Association for Advancement of Meridian Energy Techniques) v svojih vrstah združuje več tisoč akreditiranih EFT izvajalcev različnih stopenj z vsega sveta. Zanimivo je tudi, da celo v znanstvenih bazah podatkov (Web of Science, Scopus, PubMed) že najdemo članke, ki preučujejo in vrednotijo učinkovitost metode EFT, in da se za metodo zanimajo tudi nekateri psihiatri in psihologi (dr. Patricia Carington, dr. David Feinstein, Steve Wells ...)« (Priloga 1).*

Kategorija: Razširjenost EFT metode v Sloveniji

Z vsebinsko analizo zbranih podatkov smo ugotovili, da je po mnenju intervjuvank EFT metoda dobro poznana tudi v Sloveniji. Prvo intervjuvanko smo spraševali, kakšne so možnosti, da se z metodo EFT seznaniš oziroma se je naučiš uporabljati.

I1: *»Metoda EFT je dobro poznana tudi v Sloveniji, saj so bila že po vseh večjih mestih organizirana predavanja in delavnice, osnovne informacije o metodi pa so dostopne tudi po internetu. Možnosti uporabe EFT metode v praksi so velike. Metoda EFT se širi na različne načine – začelo se je prav gotovo z brezplačnim obširnimi EFT priročnikom, ki je bil v slovenščino preveden leta 2006 in objavljen na internetu. Ljudje o svojih uspehih pri tapkanju radi povejo prijateljem in sorodnikom. Veliko so pripomogli tudi članki o metodi EFT v časopisih in nastopi na večini TV postaj v Sloveniji. Prav tako po vseh večjih krajih potekajo redna tedenska skupinska srečanja z uporabo metode tapkanja. Najpogosteje nekateri ljudje prvič pridejo v stik s tapkanjem na različnih delavnicah pod vodstvom usposobljenih EFT izvajalcev, se pa lahko metode danes naučijo tudi sami iz knjig« (Priloga 1).*

S kvalitativno analizo vsebine intervjuja smo ugotovili, kakšne so možnosti uporabe EFT metode na različnih področjih in v zdravstvu glede na poznavanje in izkušnje ter oceno zbranih podatkov z intervjujema.

Analiza odgovorov glede možnosti uporabe EFT metode v vsakdanjem življenju je predstavljena v preglednici 3. V kvalitativni analizi smo ugotovili ključne kategorije, s katerimi ugotovimo, da učinkovitost metode dosežemo z vsakodnevno uporabo in vajami s tehniko po osnovnem receptu. Kategorije, podkategorije in izjave intervjuvank so predstavljene v preglednici 3.

Preglednica 3: Uporaba metode EFT v vsakodnevem življenju

Kategorija	Podkategorija	Izjave intervjuvank
Vsakodnevna praksa	<ul style="list-style-type: none">– dnevne vaje– redno tapkanje globine in sproščenosti– dihanje	<i>»Vaja je enostavna, globoko vdihnemo, si določimo številko na lestvici od 1 (zelo plitev vdih) do 10 (super gladek in globok vdih) in enostavno tapkamo z besedami, ki opisujejo globino vdiha. Po končanem osnovnem receptu vdih izmerimo ponovno in opazujemo razliko pri vdihu – lahko je lažji, lahko je zraka v pljučih več.«</i>
Osnovni recept	– učinkovitost metode	<i>»Učinki so hitri in blagodejni, poleg tega pa se na ta način prijazno spoznavamo z lastnim telesom, ki se ga sicer v dnevnem hitenju večinoma slabo zavedamo.«</i>

Kategorija: Možnosti uporabe EFT metode v zdravstvu

V nadaljevanju vsebinske analize zbranih podatkov, smo želeli ugotoviti, kakšne so možnosti uporabe EFT metode v zdravstvu. Zanimalo nas je, kakšen je odziv zdravstvenega osebja na uporabo metodo EFT v zdravstvu in katere so najpogostejše težave, s katerimi se soočajo strokovnjaki pri učenju metode EFT na področju zdravstva.

Analizo vsebine odgovora povzemamo v izjavi druge intervjuvanke, ki deluje na področju zdravstva. Izjava je predstavljena v celoti.

I2: »Zdravstveni delavci so strokovnjaki na svojem področju poklicnega delovanja. Skozi proces izobraževanja se podobno kot snovalec EFT metode opirajo na znanstvene in dokazljive, torej merljive rezultate. Zaradi tega so toliko bolj skeptični in dvomijo v resnost in dolgotrajnost učinkov EFT metode. Morda so tu v prednosti delovni in fizioterapevti, ki zaradi narave svojega dela nekoliko hitreje opustijo predsodke in najdejo povezavo med stroko (klasično medicino) in EFT-jem« (Priloga 2).

Če povzamemo odgovore, lahko z analizo odgovorov vsebine intervjujev in vseh zbranih podatkov ugotovimo, da ima po oceni in stališčih vprašanih EFT metoda veliko možnosti uporabe v zdravstvu. Uporabna je na veliko področjih v medicini. EFT

metoda omogoča možnost izboljšanja zdravstvenega stanja uporabnikov na področju rehabilitacijske medicine, zobozdravstva, ortopedije, psihiatrije, medicine dela in predvsem na področju psihosomatskih in kroničnih bolezni. Na podlagi izkušenj intervjuvanih strokovnjakinj kot primer ocenjujeta možnosti izboljšanja hudih oblik bronhialne astme pri redni uporabi EFT metode ali pa prenehanja glavobolov, bolečin v sklepih in mišicah.

Možnosti porabe EFT metode so tudi na drugih področjih. Poleg zdravstva je EFT metoda poznana in se uporablja tudi na področju šolstva. Ključne ugotovitve vsebinske analize zbranih podatkov o možnosti uporabe pri ciljnih skupinah in izjave intervjuvank so prikazane v preglednici 4.

Preglednica 4: Možnost uporabe metode EFT na različnih področjih delovanja

Možnost uporabe	Ciljna skupina	Izjave intervjuvank
Šolstvo	– otroci v vrtcu – otroci v osnovni šoli	»V primeru otrok v šoli ali vrtcu je daleč najbolje, da tapkanje v razredu (v skupini) vodijo njihovi učitelji/vzgojitelji. Prilik, ko je metoda EFT uporabna, je ogromno, saj se v šoli pogosto zgodijo čustveno močno obarvani trenutki – odhod na daljše šole v naravi, pisanje testov, obiski zdravnika v šoli, razna cepljenja. Zaželeno bi seveda bilo, da so taki učitelji in vzgojitelji ustrezno izobraženi – da imajo opravljeno vsaj AAMET 2. stopnjo.«
Zdravstvo Medicina	– bolniki z astmo – psihosomatske bolezni – zobozdravstvo	»EFT metoda ima veliko možnosti uporabe v zdravstvu, saj lahko pokriva veliko področij medicine. Precejšnja izboljšanja zdravstvenega stanja uporabnikov metode so možna na področju rehabilitacijske medicine, zobozdravstva, ortopedije, psihiatrije, medicine dela in predvsem na področju psihosomatskih in kroničnih bolezni. Kot primer lahko navedem precejšnjo izboljšanje hude oblike bronhialne astme pri redni uporabi EFT metode ali pa prenehanje glavobolov, bolečin v sklepih, mišicah.«

Če povzamemo ugotovitve vsebinske analize, lahko zaključimo, da je EFT metoda uporabna tako v zdravstvu na različnih področjih medicine in v zobozdravstvu kot tudi v šolstvu pri ciljni skupinah otrok v vrtcu in osnovni šoli. EFT metoda je enostavna za učenje in za uporabo v vsakdanjem življenju z dnevnimi vajami, dihalnimi vajami in rednim tapkanjem po meridianih. Z EFT metodo se lahko izboljša zdravstveno stanje pacientov, zmanjša stres in doseže razbremenitev čustvenih težav.

3.5 Rezultati SWOT analize

V nadaljevanju predstavimo vsebinsko analizo zbranih odgovorov na vprašanje o prednostih in slabostih predstavljene EFT metode. Za analizo je bila uporabljena metoda z analizo prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti ali t. i. SWOT analiza. Ključne ugotovitve so predstavljene v preglednici 5.

Preglednica 5: SWOT analiza za metodo EFT

PREDNOSTI	SLABOSTI
<ul style="list-style-type: none">– varna metoda– enostavna za uporabo– prenosljiva– ne potrebujemo opreme– povsod uporabna– metoda je brezplačna– presenetljivi rezultati– učinkovito in sistematično čiščenje boleče čustvene preteklosti– posameznik jo lahko uporablja kjerkoli in kadarkoli brez stranskih učinkov– enostavna za uporabo in zaposleni v zdravstveni negi z njo zlahka seznanijo in naučijo paciente	<ul style="list-style-type: none">– neresno usposabljanje– poenostavljanje uporabe– površna uporaba– zanemarjanje podanih navodil– nedosledno izvajanje– odpor in skepticizem drugih strokovnjakov: uradnih skrbnikov človeškega zdravja: (npr. psihologov, psihiatrov)– zadržanost zdravstvenih delavcev– prevelika pričakovanja uporabnikov za prehitro rešitev težav– pri invalidnih ali negibnih bolnikih bi zaradi nezmožnosti oz. bolezni same morali EFT tehniko izvajati izvajalci zdravstvene nege– rigidnost organizacije zdravstvenega sistema
PRILOŽNOSTI	NEVARNOSTI
<ul style="list-style-type: none">– izobraževanje– standardi– organizacija(Na področju EFT AAMET International je npr. skrb za jasne standarde izobraževanja in uporaba etičnega kodeksa dolžnost članov organizacije.)– znanstveno preverjanje postopkov EFT– lastna izkušnja z uporabo metode– sistemska ureditev v zdravstvu	<ul style="list-style-type: none">– nepreverjenost strokovnjakov– neizkušen uporabnik dobi vtis, da metoda ne deluje– neusposobljenost izvajalcev EFT metode za vodenje drugih– neupoštevanje navodil metode– ni rešitev za težja duševna stanja– preveč alternativnih pristopov– premalo reda na področju alternativnih metod

Če povzamemo ključne odgovore iz analize prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti (SWOT analiza), ki so predstavljene v preglednici 5, lahko zaključimo, da so prednosti EFT metode v varni in enostavni uporabi, ki je prenosljiva na različne uporabnike. Slabosti metode se kažejo v neresni uporabi, poenostavljanju uporabe ali površnosti. Slabosti so tudi v zadržanosti zdravstvenih delavcev, ki ne želijo uporabljati drugih nemedicinskih pristopov. Priložnosti uporabe, ki se nanašajo na zunanje okolje, so v izobraževanju in osveščanju splošne populacije o možnostih in prednostih uporabe. Na področju zdravstva je potrebna sistemska ureditev, boljša organizacija in postavljanje standardov po zgledu iz tujine, na podlagi etičnega kodeksa dolžnosti članov organizacije EFT AAMET. Nevarnosti za zunanje okolje predstavlja tudi oviro zaradi preveč alternativnih pristopov, nesistemskem reševanju in nestrokovnega izvajanja.

V nadaljevanju predstavimo analizo zbranih podatkov, s katerim smo želeli odgovoriti na tretje raziskovalno vprašanje o možnosti uporabe EFT metode v zdravstveni negi. Na

podlagi vsebinske analize izjave intervjuvanke, ki deluje na področju zdravstvene nege, smo ugotavljali, na katerih področjih in kako je možno uporabiti EFT metodo, pri katerih pacientih ali osebah in na kakšen način.

Ključna ugotovitev vsebinske analize je potrditev, da je EFT metodo možno uporabiti v tudi v zdravstveni negi in pri izvajanju aktivnosti procesa zdravstvene nege. Vloga medicinske sestre so različne intervencije in postopki razdeljevanja zdravil po naročilu zdravnika. Po oceni intervjuvanke je možnosti glede uporabe metode EFT v zdravstveni negi veliko, na primer pri lajšanju bolečine, zmanjševanju dajanja različnih zdravil, zmanjševanju tesnobe in strahov. Prav tako je to metoda z dotikom, zato je pomembna pri vzpostavljanju terapevtske komunikacije in zagotavljanju bližine osebja. Poleg možnosti so bile ugotovljene tudi ovire zaradi nepoznavanja metode in predsodkov.

Izjavo intervjuvanke v nadaljevanju predstavimo v celoti.

I2: »Za začetek bi uporaba EFT-ja lahko zmanjšala uporabo analgetikov in anestetikov. Absolutno je zdravstvena nega najbolj primerna in najbolj dobrodošla za uporabo EFT metode že zaradi obsega, ki ga zajema. Za začetek se lahko EFT uporablja kot sprostitvena tehnika. Lahko se uporablja kot mnogo bolj znani avtogeni trening, s to razliko, da vzame manj časa in deluje, če ne takoj, pa vsaj bistveno hitreje. Uporaba je možna na skoraj vseh področjih delovanja zdravstven nege. Naj jih naštejem nekaj: v zobozdravstvu (pred posegi, ki zahtevajo anestetike ali pa samo za odpravljanje strahu pred pregledom ali posegom); kot priprava na operativne posege s kateregakoli področja; za odpravljanje različnih bolečin in njihovih vzrokov (glavobolov, bolečin v mišicah in sklepih); pri kroničnih in psihosomatskih boleznih, kot so astma, motnje srčnega ritma, povečano bitje srca, visok krvni tlak; v psihiatriji bodisi za odpravljanje določenih težav ali strahov ali pa samo kot pomoč pri zdravljenju depresije, anksioznosti in podobno. Verjetno pa je teh področij še več.

Zdravstveni sistem je tako organiziran, da bi sam kot tak predstavljal oviro. Vendar mnogokrat so ovira zdravstveni delavci sami, predvsem zaradi predsodkov do nemedicinskega postopka ali posega. Veliko oviro zna predstavljati hierarhija znotraj celotnega zdravstva in ne samo zdravstvene nege« (Priloga 2).

4 RAZPRAVA

V diplomski nalogi smo s kvalitativnim pristopom raziskovanja in metodo zbiranja ter analizo podatkov poskušali odgovoriti na zastavljena raziskovalna vprašanja. Na osnovi vsebinske analize zbranih odgovorov dveh intervjuvank in na podlagi pregleda teoretičnih virov ter raziskav bomo v nadaljevanju predstavili svoje ugotovitve.

Prvo raziskovalno vprašanje: **Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)?**

Iz vsebinske analize in rezultatov sklepamo, da metoda sloni na predpostavki, da je vsak neprijeten občutek v telesu posledica motenj v sistemu telesnih energijskih meridianov. Metoda poveže telo (tapkanje) in misli (razmišljanje in govorimo o svoji čustveni težavi). Cilj metode je doseganje čustvene svobode (neobremenjenost s čustvi) in je enostavna za učenje. Prehiter tempo življenja in preveč obveznosti nas res izčrpa, posledično se stres kopiči v našem telesu. Metoda EFT torej deluje kot orodje, ki ublaži negativna čustva ali jih celo odstrani. Je povezava uma s telesom in temelji na odpravljanju vzroka. Metoda se je razvila na osnovi starodavnega kitajskega energijsko-meridianskega sistema, ki je osnova akupunkture in deluje tako, da odstrani domnevno blokado v energijskem sistemu telesa s tapkanjem na končne točke telesnih energijskih meridianov, medtem ko je človek osredotočen na izbrano težavo. Pri EFT metodi je pomembno, da se vsake točke dotaknemo približno petkrat, pri čemer ni treba šteti števila dotikov, dovolj je med 3 in 7 tapkalnih dotikov na točko. Izjema je karate točka, kjer tapkamo ves čas ob ponavljanju izbranega stavka (Craig, 2007; Rajnar, 2010; Fone, 2014; Babamahmoodi, 2015).

Drugo raziskovalno vprašanje: **Kakšne so možnosti uporabe EFT na splošno in v zdravstvu?**

Metoda EFT naj bi bila na voljo relativno kratek čas. Leta 1996 je bil v ZDA objavljen priročnik EFT, v slovenščino je bil preveden leta 2006, kar pomeni, da se z dosegom in možnostmi še vedno seznanjamo. Trenutno vemo, da metoda hitro odpravi različne strahove in fobije, ostanke preživetih neprijetnih dogodkov (travm), ki neprijetno vplivajo na kakovost življenja še dolga leta po tem, ko je dogodek že minil. Metodo EFT lahko uporabljamo tudi takrat, ko opazimo, da ponavljamo nezaželene načine obnašanja in bi želeli to spremeniti. V teoretičnem delu naloge je iz pregledanih raziskav zaslediti uporabo metode EFT v zdravstvenem sistemu, na primer pri zdravljenju PTSD na državnem inštitutu za medicino v ZDA. Rezultati poskusov (Church in Brooks, 2014) uporabe metode EFT na veteranih kažejo, da je bila metoda uspešna pri 86 % udeleženi takoj ($p < 0,0001$) po uporabi metode, pri preostalih pa so simptomi izginili čez 6 mesecev.

Metoda je bila narejena z mislijo, da bi jo lahko uporabljali ljudje kot enostaven način za samopomoč. Brez težav in uspešno jo lahko za svoje težave uporabljajo vsi razen pacientov s hudimi duševnimi motnjami, ki za uporabo potrebujejo strokovno usposobljeno osebo. Veliko je tudi možnosti uporabe v zdravstvu, saj lahko pokriva veliko področij medicine. Precejšnja izboljšanja zdravstvenega stanja uporabnikov metode so možna na področju rehabilitacijske medicine, zobozdravstva, ortopedije, psihiatrije, medicine dela in predvsem na področju psihosomatskih in kroničnih bolezni.

Tretje raziskovalno vprašanje: Ali je možno metodo EFT uporabiti v zdravstveni negi?

Vsebinska analiza intervjuja in rezultati nakazujejo, da je zdravstvena nega primerna in najbolj dobrodošla za uporabo EFT metode že zaradi obsega, ki ga zajema. Za začetek se jo lahko uporablja kot sprostitevno tehniko ali kot mnogo bolj znani avtogeni trening s to razliko, da vzame manj časa in deluje bistveno hitreje. Uporabljali bi jo lahko na skoraj vseh področjih delovanja zdravstvene nege: v zobozdravstvu (pred posegi, ki zahtevajo anestezije ali pa samo za odpravljanje strahu pred pregledom ali posegom); kot priprava na operativne posege s kateregakoli področja; za odpravljanje različnih bolečin in njihovih vzrokov (glavobolov, bolečin v mišicah in sklepih); pri kroničnih in psihosomatskih boleznih, kot so astma, motnje srčnega ritma, povečano bitje srca, visok krvni tlak; v psihiatriji bodisi za odpravljanje določenih težav ali strahov ali pa samo kot pomoč pri zdravljenju depresije, anksioznosti in podobno. Verjetno pa je teh področij še več. Razumevanje čustev pacientov je pomemben dejavnik, ki nakazuje uspešnost zdravstvene oskrbe. Študije o čustvih v zdravstvu (Noronha in Mekoth, 2015) se predvsem ukvarjajo s čustvi v zvezi z zadovoljstvom. Na vedenje v veliki meri vplivajo čustva, ki jih doživljamo kot posamezniki.

5 ZAKLJUČEK

Biti zdrav pomeni biti v telesnem, čustvenem, duhovnem in socialnem ravnovesju. Ob pisanju diplomske naloge so se porajala različna razmišljanja o pomenu zdravja in skrbi za zdravje. Sprašujemo se, ali so ljudje zadovoljni z svojim zdravjem, ki ni omejeno le na odsotnost fizične bolečine, poškodbe ali bolezni. Razmišljamo, da največ znajo tisti, ki se zavedajo, da se vse življenje učimo in da je življenje sestavljeno iz lastnih izkušenj, ne iz izkušenj, ki so jih prestali naši starši, sorodniki, učitelji, prijatelji. Prav take osebe so odkrile pomembne stvari za nas in naše zdravje. Ugotovili so, da je telo tudi ena vrsta energije, čeprav je to mogoče težko dojemljivo. Energija je vibracija in vsaka vibracija ima svojo frekvenco. Na primer, ko se vozimo v avtu, poslušamo radio, ki ima tudi svojo frekvenco, če nam postaja ni všeč, kliknemo na gumb in zamenjamo frekvenco. Potemtakem imamo tudi mi svojo energijo, svojo frekvenco in privlačimo, kar čutimo in oddajamo. Ljudje smo programirani, da nenehno razmišljamo in se pogovarjamo, tako nas je večina deležna informacij, ki jih ne zmore dnevno procesirati. Procesiramo, kar razumemo, za ostalo se ne zmenimo in nismo pozorni. Pri iskanju informacij o povezavi čustev in zdravja smo spoznali metodo EFT. Dogovorili smo se, da jo podrobneje raziščemo, ker naj bi bila definitivno učinkovitejša, če jo razumemo, vendar jo tudi v nasprotnem primeru lahko uporabljamo. Lahko jo uporabljamo kot orodje, ki ublaži negativna čustva, saj je preprosta za uporabo in ponuja več poti, po katerih se lahko razrešijo čustveni problemi. Učinek tehnike je v sočasni krepitvi čustvenega zdravja, pomembno pa vpliva tudi na izboljšanje telesnega zdravja.

V diplomski nalogi so navedene nekatere od raziskav, s katerimi smo primerjali naše ugotovitve, da bi dobili odgovore na vprašanja, ali je metodo možno uporabljati v zdravstveni negi in kje, saj so raziskave pokazale izboljšanje na področju zdravja. Glede na zbrane podatke in ugotovitve intervjuvank lahko zaključimo, da je uporaba v klinični praksi možna. Nekateri strokovnjaki se že ukvarjajo z uporabo EFT metode. Možnosti uporabe metode EFT v zdravstveni negi je veliko, prav tako pa smo ugotovili, da so, kot pri vsaki metodi, tudi pri tej možne omejitve za uporabo metode v klinični praksi. Po navedbah in oceni zbranih podatkov bi se lahko z uporabo metode EFT zmanjšala uporaba analgetikov in anestetikov. V okviru zdravstvene nege je možna kot sprostitevna tehnika. Medicinska sestra izvaja različne vloge skrbi in pomoči pacientom, izvaja empatično komuniciranje in sočutje.

EFT metodo predlagajo za uporabo na različnih področjih zdravstva, kjer se izvaja tudi zdravstvena nega: zobozdravstvo, odpravljanje strahu pred pregledom ali posegom, odpravljanje različnih bolečin ter njihovih vzrokov (glavobol, bolečine v mišicah in sklepih). Največjo oviro vidi pri zdravstvenih delavcih, in sicer zaradi predsodkov do različnih drugih alternativnih oblik zdravljenja in nemedicinskih postopkov. V zdravstvu je pomembno, da sodelujemo, pomembno je, da komuniciramo med seboj, širimo obzorja na podlagi svojih raziskovanj in izkušnje delimo s sodelavci in drugimi. Vsak posameznik je zgodba zase, ampak vsi smo celota. Pogojeni smo s čustvi, saj iz najbolj močnega čustva, ki je ljubezen, nastanemo in iz ljubezni se širimo. In nekatera negativna čustva oziroma stres so lahko mogoče le pomanjkanje sočustvovanja in ljubezni do sebe in soljudi.

6 VIRI

- BABAMAHOODI, A., AREFNASAB, Z., NOORBALA, A. A., GHANEI, M., BABAMAHOODIE, F., ALIPOUR, A., RAD, R. F., KHAZE, V. in DARABI, H., 2015. Emotional Freedom Technique (EFT) Effects on Psychoimmunological Factors of Chemically Pulmonary Injured Veterans [spletni vir]. *Iranian Journal of Allergy, Asthma and Immunol* letn. 14, št. 1, str. 37–47. [Datum dostopa 13. 9. 2015]. Dostopno na <http://ijaai.tums.ac.ir/index.php/ijaai/article/view/414>
- BANESCH, H., 2009. *S trkanjem do zdravja*. Ljubljana, Aura: Pleško.
- BEER, S. in ROBERTS, E., 2013. *Step By-Step Tapping: Eft – The amazing self-help technique to heal mind and body*. London: Octopus Publishing Group, str. 9–43.
- BREGAR, B., NOVAK, P. J. in MOŽGAN, B., 2011. Doživljanje stresa pri zaposlenih v zdravstveni negi na področju psihiatrije [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 45, št. 4, str. 256–262. [Datum dostopa 8. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-INGYJQBE>
- BROOKS, J. A., CHURCH, D., in DE ASIS, A. M., 2012. Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in Callege Students: A Randomized Controlled Trial [spletni vir]. *Hindawi Pulishing Corporation Depression Research and Treatment*, št. 7. [Datum dostopa 18. 7. 2015]. Dostopno na <http://www.hindawi.com/journals/drt/2012/257172/>
- CENCIČ, M. *Kako poteka pedagoško raziskovanje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 74–75.
- CHURCH, D. in BROOKS, A. J., 2010. The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers [spletni vir]. *Journal of Integrative Medicine*, letn. 9, št. 4, str. 40–44. [Datum dostopa 18. 7. 2015]. Dostopno na <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8eb9a716-1848-47ae-be24-093d6daa1663%40sessionmgr4005&vid=1&hid=4107>
- CHURCH, D. in BROOKS, A. J., 2014. Cam and energy psychology techniques remidiate PTSD symptom in veterans and spouses [spletni vir]. *Explore, The journal of Science and Healing*, letn. 11, št. 1, str. 24–33. [Datum dostopa 2. 7. 2015]. Dostopno na www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830713003029/pdfft?md5=f8a286f6cb6a67daea9f455ed7f776a4&pid=1-s2.0-S1550830713003029-main.pdf
- CRAIG, G., 2007. *EFT raziskave* [spletni vir]. [Datum dostopa 13. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.eftuniverse.com/>

- ČUK, V., 2010. Zdravstvena nega in duševno zdravje [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 44, št. 3, str. 146–146. [Datum dostopa 8. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-DPTRTW57>
- EASON, T., 2009. Emotional Intelligence and Nursing Leadership: a successful Combination [spletni vir]. *Creative Nursing*, letn. 15, št. 4, str. 184–185. [Datum dostopa 3. 7. 2015]. Dostopno na <http://connection.ebscohost.com/c/articles/44861682/emotional-intelligence-nursing-leadership-successful-combination>
- FEINSTEIN, D., 2008. Energy Psychology: A Review of the Preliminary Evidence [spletni vir]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, letn. 45, št. 2, str. 199–213. [Datum dostopa 15. 7. 2015]. Dostopno na <http://www.innersource.net/ep/epresearch.html>
- FILEJ B., 2001. Profesionalna načela v zdravstveni negi [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 35, št. 3, str. 71–74. [Datum dostopa 8. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.obzornikzdravstvenenege.si/Iskanje.aspx>
- FONE, H., 2014. (5. NATIS) *EFT – Tehnika doseganja čustvene svobode za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- FILIPČ, I., 1998. Komunikacija v zdravstveni negi [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 32, št. , str. 5–221. [Datum dostopa 13. 9. 2015]. Dostopno na <file:///C:/Users/Amela%20Me%C5%A1i%C4%87/Downloads/URN-NBN-SI-doc-7ER2JM2P.pdf>
- GORŠE MUHIČ, M., 1999. *Komunikacija v zdravstveni negi*. V: KOGOVŠEK, B., KOBENTAR, R. Priročnik psihiatrične zdravstvene nege in psihiatrije: za medicinske sestre in zdravstvene tehnike. Ljubljana: Psihiatrična klinika, 15–26.
- GUANGMIN, H., 2012. *Acupoint tapping: a Natural Way for Prevention and Treatment through Tradicional Chinese Medicine*. Shanghai: Shanghai Press: Chemical Industry Press.
- HAJDINJAK, A. in MEGLIČ, R., 2012. *Sodobna zdravstvena nega*. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- HOLZMER, W. L., 2004. (2. natis) *Ethical Guidelines for Nursing Resarch*. Geneva, Switzerland. International Council of Nurses.
- HOMMA, I. in MASAOKA, Y. 2008. *Breathing rhythms and emotions* [spletni vir]. *Experimental Physiology*, letn. 93, št. 9, str. 1011–1021. [Datum dostopa 29. 7. 2015]. Dostopno na <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1113/expphysiol.2008.042424/pdf>
- KREIBIG, S. D., WILHELM, F. H., ROTH, T. W. in GROSS, J. J. 2007. Cardiovascular, electrodermal, and respiratory response patterns to fear – and

- sadness – inducing film [spletni vir]. *International journal of Psychophysiology*, letn. 44, št. 5, str. 790–791. [Datum dostopa 29. 7. 2015]. Dostopno na <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-8986.2007.00550.x/epdf>
- KOBENTAR, R., ROLJIĆ, S. in GORŠE MUHIĆ, M., 2013. Napake v zdravstveni negi, zborni prispevkov: 5. dnevi Marije Tomišić: Pristop k obravnavi strokovnih napak v zdravstveni negi z vidika kompetenc medicinske sestre [spletni vir]. *Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Novo mesto: Splošna bolnišnica Novo mesto: Visoka šola za zdravstvo Novo mesto*. [Datum dostopa 13. 12. 2015]. Dostopno na <http://www.dmszt-nm.si/media/pdf/zbornik-DMT-2013.pdf>
- LANDA, J. M. A. in ZAFRA, L. E., 2010. The impact of emotional intelligence on nursing: an overview. *Journal of Psychology: Department of social psychology university of Jaen: Jaen, Spain*. [Datum dostopa 17. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.scirp.org/journal/psych/>
- LUNDEBERG, T., LUND, I. in NASLUND, J., 2012. The needling sensation: a factor contributing to the specific effects of acupuncture? [spletni vir]. *Acupuncture and Related Therapies*, letn. 1, št. 1, str. 2–4. [Datum dostopa 8. 7. 2015]. Dostopno na <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211766012000023>
- LUZNAR, N., 2002. Zdravstvena nega v izvajanju preventive v osnovnem zdravstvenem varstvu [spletni vir]. *Obzornik zdravstvene nege*, letn. 36, št. 4, str. 219–223. [Datum dostopa 8. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-8OIXWF43>
- LYNCH, E., 2007. Emotional acupuncture [spletni vir]. *Nursing Standard*, letn. 21, št. 50, str. 24–25. [Datum dostopa 2. 7. 2015]. Dostopno na <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=89e489d0-dd91-42d3-b21b-687629941981%40sessionmgr4002&vid=1&hid=4104>
- MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, 2013. *Kriteriji za ugotavljanje sprejemljivosti planov s stališča pristojnosti varovanja zdravja ljudi pred vplivi iz okolja v postopkih celovite presoje vpliva na okolje* [spletni vir]. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, str. 4–7. [Datum dostopa 25. 3. 2015]. Dostopno na www.mz.gov.si/uploads/media/Kriteriji_MZ_CPVO-2013.pdf
- MOHAR, P., DROBNE, J. in PREBIL, A., 2009. *Komunikacija v zdravstvu*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- MCQUEEN, A. C. H., 2004. Emotional intelligence in nursing work [spletni vir]. *Journal of Advanced Nursing*, letn. 47, št. 1, str. 101–108. [Datum dostopa 3. 7. 2015]. Dostopno na <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=265d59c6-39fd-415a-88e3-bed6c2b947db%40sessionmgr112&vid=1&hid=125>

- NORONHA, A. M. in MEKOTH, N., 2015. Impact of Emotions and Social Support on Consumers of Health Care Systems [spletni vir]. *Journal of Health Management*, letn. 17, št. 1, str. 51–62. [Datum dostopa 4. 8. 2015]. Dostopno na <http://jhm.sagepub.com/content/17/1/51.full.pdf+html>
- O'NEILL, J., BERGSTRAND, L., BOWMAN, K., ELLIOTT, K., MAVIN, L., STEPHENSON, S. in WAYMAN, C., 2010. The Scerts model: implementation and evaluation in a primary special school [spletni vir]. *Good Autism Practice Journal*, letn. 11, št. 1. [Datum dostopa 25. 7. 2015]. Dostopno na www.scerts.com/docs/scerts_good_autism_practice_may_2010.pdf
- ORTNER, N. *Tapkanje: revolucionarni sistem za življenje brez stresa*, 2013. Brežice: Primus, str. 21–23.
- PAJNKIHAR, M., 2011. Prenos znanja teorije zdravstvene nege v prakso V: SAVIĆ, S. B., TOUZERY, H. S., ZURC, J. in SAVIĆ, S. K., ur. *Na dokazih podprta zdravstvena obravnava – priložnost za povezovanje zdravstvenih strok, potreb pacientov in znanj, 4. mednarodna konferenca Visoke šole za zdravstveno nego Jesenice*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego, str. 158–165.
- PREBIL, A. in PAJK R. J., 2011. Pomen učenja veščin terapevtske komunikacije študentov zdravstvene nege v simuliranih pogojih. V: SAVIĆ S. B., TOUZERY H. S., ZURC J. in SAVIĆ S. K., 2011. *Na dokazih podprta zdravstvena obravnava – priložnost za povezovanje zdravstvenih strok, potreb pacientov in znanj, 4. mednarodna konferenca Visoke šole za zdravstveno nego Jesenice*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego, str. 199–210.
- PUČKO, D., 2003. *Strateško upravljanje*. Ljubljana, Ekonomska fakulteta, str. 73–75.
- RAJNAR, P., 2010. *EFT Slovenija – priročnik* [spletni vir]. [Datum dostopa 13. 3. 2015]. Dostopno na <http://www.eft-slovenija.si/index.php/eft-prirocnik>
- RAJNAR, P., 2006. *EFT4LIFE* [spletni vir]. [Datum dostopa 2. 7. 2015]. Dostopno na: <http://www.eft4life.co.uk/index.html>
- SIMONIČ, B., 2010. *Empatija: moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana. Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut, str. 42–85.
- TAVČAR, M., 2002. *Strateški management*. Koper: Fakulteta za management, str. 56–58.
- ULE, M., 2005. *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- VOGRINC, J., 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 11–112 in 125–135.
- WELLS, S., POLGLASE, K. in ANDREWS, H. B., 2003. Evaluation of a Meridian – Base Intervantion Emotiona Freedom Techniques (EFT) for Reducing

Specific Phobias of Small Animals [spletni vir]. *Journal of Clinical Psychology*, letn. 59, št. 9. [Datum dostopa 13. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.eftdownunder.com/research-paper-evaluation-of-eft-for-reducing-specific-phobias/> [PDF] od emofree.ch

ZHIPEN, N. in LIXING, L., 2015. Acupuncture for Pain Managment in Evidence-based Medicine [spletni vir]. *Journal od Acupuncture and Meridian Studies*, letn. 8, št. 5, str. 270–273. [Datum dostopa 8. 9. 2015]. Dostopno na <http://www.jams-kpi.com/article/S2005-2901%2815%2900154-5/pdf>

POVZETEK

Leta 2005 so ministri za zdravje v Svetovni zdravstveni organizaciji podpisali deklaracijo na področju duševnega zdravja v Evropi in se med drugim zavezali k spodbujanju čustvene blaginje med otroki in mladimi odraslimi v izobraževanju, kar kaže na rastoče zavedanje o pomenu čustev (Fone, 2012). V skladu s tem je bil namen diplomske naloge *Metoda doseganje čustvene svobode in možnosti uporabe v zdravstveni negi* ugotoviti, kakšna je metoda doseganja čustvene svobode, možnost uporabe na splošno, v zdravstvu in možnosti uporabe v stroki zdravstvene nege, saj so čustva zelo pomembna za zdravje posameznika.

V prvem, teoretičnem, delu je izpostavljena opisna – deskriptivna metoda s pregledom strokovne literature in raziskav na obravnavano tematiko. V drugem, empiričnem, delu smo uporabili kvalitativni pristop raziskovanja z metodo polstrukturiranega intervjuja z dvema izkušenima strokovnjakinjama, ene s področja uporabe metode EFT in druge s področja zdravstvene nege, ki pozna metodo EFT v slovenskem prostoru.

Analiza je raziskovalni proces, v katerem uporabimo empirično gradivo za oblikovanje pojmov, kategorij in podkategorij, oblikujemo propozicije – sodbe, kolikor je mogoče, sistematično uredimo in povežemo v teorijo in pripoved o proučevanem pojavu. Analiza temelji na odgovorih dveh intervjuvank na zastavljena vprašanja, ki smo jih oblikovali pred izvedbo intervjuja (priloga 1 in priloga 2) in s katerimi smo želeli odgovoriti na tri postavljena raziskovalna vprašanja.

Iz vsebinske analize in rezultatov sklepamo, da metoda sloni na predpostavki, da je vsak neprijeten občutek v telesu posledica motenj v sistemu telesnih energijskih meridianov. Metoda poveže telo (tapkanje) in misli (razmišljamo in govorimo o svoji čustveni težavi). Bila je narejena z mislijo, da bi jo lahko uporabljali ljudje kot enostaven način za samopomoč. Brez težav in uspešno jo lahko za svoje težave uporabljajo vsi razen težkih duševnih bolnikov, ki za uporabo potrebujejo strokovno usposobljeno osebo. Veliko je tudi možnosti uporabe v zdravstvu, saj lahko pokriva veliko področij medicine.

Vsebinska analiza intervjuja in rezultati nakazujejo, da je zdravstvena nega primerna in najbolj dobrodošla za uporabo EFT metode že zaradi obsega, ki ga zajema. Za začetek se jo lahko uporablja kot sprostitevno tehniko ali kot mnogo bolj znani avtogeni trening s to razliko, da vzame manj časa in deluje bistveno hitreje.

Ključne besede: pomen čustev, duševno zdravje, kvalitativni pristop, zdravstvena nega, pomoč

SUMMARY

In 2005, the Ministers of Health of the World Health Organization signed the Declaration on mental health in Europe and, inter alia, committed to the promotion of emotional well-being among children and young adults in education, reflecting the growing awareness of the importance of emotions (Fone, 2012). In line with this is also the purpose of the thesis method of achieving emotional freedom and possibilities in health care was to determine what is the method of achieving emotional freedom, the possibility of using, in general, health care and possibilities in the art of nursing, because emotions are very important for the health individual.

In the first, theoretical part it is exposed to a descriptive - descriptive method with a review of the scientific literature and research on the subject matter. In the second, empirical part, we used a qualitative research approach with the method of semi-structured interviews with two experienced expert: one with the scope of the EFT method and other areas of health care, who knows the method of EFT in the Slovenian area.

Analysis of the research process in which the empirical material used to create the concepts, categories and subcategories, design proposition - judgment, as far as possible, to systematically arrange and connect the theory and narrative of the studied phenomenon. The analysis is based on responses from interviewees on two questions, which were formed prior to the interviews (Annex 1 and Annex 2) and with which we wanted to answer three research questions raised.

From the content analysis and the results suggest that the method is based on the assumption that any discomfort in your body caused by interference in the system of body energy meridians. Method connects the body (tapping) and thoughts (thinking and talking about their emotional problems). It was designed with the thought that it could be used by people as an easy way to self-help. Easily and successfully it can be a problem for their use all but heavy mental patients who need to use professionally qualified person. There are also many potential uses in medicine because they can cover many areas of medicine.

Content analysis of interview and the results indicate that health care is appropriate and most welcome to use EFT methods have been due to the extent that it covers. To start sessions can be used as a relaxation technique or as many more famous autogenous training with the difference that it takes less time and it works much faster.

Key words: the importance of emotions, mental health, qualitative approach, health care, assistance

ZAHVALA

Pri pisanju diplomske naloge in iskanju literature mi je pomagala mentorica dr. Vesna Čuk, ki me je podprla pri izbiri naslova za diplomsko nalogo, dr. Maša Kandušer, biologinja, ki mi je svetovala glede iskanja, izbire strokovne literature, načina pisanja diplomske naloge, in Pika Rajnar.

Iskreno se zahvaljujem mentorici Vesni Čuk za podporo pri izbiranju naslova diplomske naloge ter za vse nasvete in pomoč pri samem pisanju.

Za vse strokovne nasvete, čas in potrpežljivost se iz srca zahvaljujem Maši Kandušer in Piki Rajnar, ki se ji zahvaljujem tudi za intervju, preko katerega sem pridobila ključne informacije, ki so pomembne za diplomsko nalogo.

Zahvaljujem se tudi gospe Nadi Sirnik za intervju, ki je tudi pomemben del celote, ki je nastala.

Zahvaljujem se tudi svoji recenzentki Urški Bogataj za natančen pregled diplomske naloge in vse komentarje, ki so pripomogli k boljši razumljivosti naloge.

Zahvaljujem se tudi svoji družini: mami, tatu in sestri za vse nasvete, ljubezen in razumevanje v času študija.

In seveda se zahvaljujem za EFT in dan, ko sem prvič izvedela za metodo EFT. Ta dan je bil prelomnica v moje življenje. Tapkanje je zakon.

Kjerkoli bom na poti Spoznanja, bom sledila notranjemu glasu, ki me vodi, da bom vedela, kako uporabiti, kar sem se naučila: *»Vaša čustva vplivajo na vsako celico v telesu. Um in telo, umsko in telesno se prepletata«*.

Hvala.

PRILOGE

PRILOGA 1: Intervju s Piko Rajnar

Metoda EFT (tehnike doseganja čustvene svobode) in možnost uporabe v zdravstveni negi

Raziskovalka: Amela Mešić

Mentorica: dr. Vesna Čuk, dipl. zn., univ. dipl. org., viš. pred.

Datum intervjuja: 26. 9. 2015

Ime in priimek intervjuvanca: Pika Rajnar

Izobrazba: Učiteljica matematike, predstavnica AAMET (Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques) za Slovenijo.

Raziskovalno vprašanje I : Kakšna je metoda doseganja čustvene svobode (EFT)? Prosim vas, če mi lahko opišete metodo doseganja čustvene svobode?

Metoda EFT sodi v skupino t. i. »energijskih« postopkov/terapij, kamor sodita tudi bolj znana akupunktura (izhaja s Kitajske) in malo manj znan shiatsu (izhaja z Japonske). V letih 1960–1970 je dr. George Goodheart, kiropraktik, razvil način postavljanja diagnoze s testiranjem mišic. Njegovo delo je kasneje preraslo v znanost *praktične kineziologije*. V letih 1970–1980 je psihiater dr. John Diamond zliil svoja znanja praktične kineziologije z znanjem psihoterapije in poimenoval to novo področje *vedenjska kineziologija*. Dr. Roger Callahan, psiholog, je študiral kineziologijo skupaj z dr. Diamondom, poleg tega pa je raziskoval tudi vzhodnjaške pristope k zdravljenju. Njegov spoj znanja iz obeh področij je imel za rezultat pomembne uspehe pri odpravljanju strahov in fobij. Dr. Callahan je porabil 10 let, da je razvil svoj pristop, ki ga je poimenoval *Thought Field Therapy (TFT) – Terapija miselnega polja*. Mnogi terapevti, zdravniki in ostali, ki so študirali pri njem, so na osnovi njegovih idej razvili svoje lastne pristope in postopke. Eden izmed njih se od ostalih razlikuje po tem, da je zelo enostaven za učenje/uporabo ter da je vsem ljudem dostopen brezplačno. Imenuje se EFT – Emotional Freedom Techniques – tehnike doseganja čustvene svobode. Metodo EFT je v devetdesetih letih prejšnjega stoletja razvil Gary Craig, inženir, ki je diplomiral na univerzi Stanford, kasneje pa študiral pri dr. Callahanu. Metoda sloni na predpostavki, da je vsak neprijeten občutek v telesu posledica motnje nekje v sistemu telesnih energijskih meridianov in ponudi enostaven postopek za odpravo te motnje. Ob uporabi metode EFT uporabniki narahlo tapkamo končne točke svojih meridianov, medtem ko smo karseda uglašeni s svojo čustveno težavo in o njej med tapkanjem glasno govorimo. Metoda EFT poveže telo (tapkamo točke) in naše misli (razmišljamo in govorimo o svoji čustveni težavi) in je kot taka unikatna.

Raziskovalno vprašanje II (prvi del): Mi prosim lahko poveste, kakšne so možnosti uporabe EFT metode na splošno?

Metoda EFT je na voljo relativno kratek čas – EFT priročnik je bil v ZDA objavljen leta 1996, prevod v slovenščino je bil na voljo 2006, to pomeni, da se z dosegom in možnostmi še vedno seznanjamo. Zaenkrat z gotovostjo vemo, da metoda hitro odpravi različne strahove in fobije, ostanke preživetih neprijetnih dogodkov (travm), ki neprijetno vplivajo na kvaliteto življenja še dolga leta po tem, ko je dogodek že minil. EFT uporabljamo tudi takrat, ko opazimo, da ponavljamo nezaželene načine obnašanja in bi želeli to spremeniti. Na kratko – pri vseh neprijetnih čustvenih stanjih, ki so možna. Presenetljive učinke ima tudi pri odpravi nekaterih bolečin, ki večinoma izvirajo iz stresa – glavoboli, bolečine v mišicah, prebavne motnje ... Športniki tapkanje uporabljajo, da se lažje osredotočijo.

Metoda EFT je bila narejena z mislijo na to, da bi jo uporabljali ljudje kot enostaven način za samopomoč. Brez težav in uspešno jo lahko za svoje težave uporabljajo vsi razen težkih duševnih bolnikov, ki za uporabo potrebujejo strokovno usposobljeno osebo.

Metoda EFT deluje na energijski ustroj našega telesa, ta pa na naše čustveno počutje/stanje. Naše čustveno stanje pa se seveda odraža na vseh področjih našega življenja. Ker EFT uravnoveša človeški energijski sistem, je učinkovit pri vseh čustvenih stanjih, kjer si želimo razbremenitve oziroma olajšanja – pač glede na to, kakšen temperament imamo in kje vidimo največ težav in možnosti za izboljšave.

Kako ljudje sprejemajo metodo EFT – na splošno glede na to da ste vi strokovnjak za to področje in glede na vaše izkušnje? Kako je metoda EFT razširjena po svetu, v Evropi in Sloveniji?

Na splošno velja, da so ljudje rahlo skeptični do trenutka, ko se odločijo in sami naredijo prvo zaporedje tapkanja. V primeru, da se to zgodi na dobro vodeni predstavitvi, kjer se poslušalci počutijo varne in sprejete, so rezultati včasih tako presenetljivi, da sem presenečena celo jaz, kaj šele obiskovalci. Če poskusijo sami doma, mogoče nehotе uporabijo preveč obširen »del« svoje težave in potem ne zaznajo spremembe. Še največ odpora se pojavlja (žal) med ljudmi, ki bi jim tapkanje prav gotovo koristilo pri njihovem vsakdanjem delu – pri psihologih, zdravnikih in sploh »uradnih« skrbnikih človeškega zdravja. Ti so po eni strani dejansko preobremenjeni in ne verjamejo, da obstaja enostaven način za odpravo nekaterih neprijetnih čustvenih stanj, po drugi strani pa zaradi poplave različnih alternativnih pristopov in pomanjkanju vsakega zakonskega reda na tem področju upravičeno čutijo grožnjo s strani znanstveno nepreverjenih postopkov.

Z gotovostjo nihče ne ve, je pa dejstvo, da je brezplačen EFT priročnik preveden v več kot 40 različnih jezikov. V Sloveniji je založba Pasadena leta 2013 prevedla in izdala knjigo EFT za telebane, ki je bila do danes že petkrat ponatisnjena. EFT priročnik v slovenščini si je s spleta preločilo več kot 40.000 ljudi. Moje ponedeljkove EFT novice bere več kot 7.000 bralcev. Organizacija AAMET International (Association for Advancement of Meridian Energy Techniques) v svojih vrstah združuje več tisoč

akreditiranih EFT izvajalcev različnih stopenj z vsega sveta. Zanimivo je tudi, da celo v znanstvenih bazah podatkov (Web of Science, Scopus, PubMed) že najdemo članke, ki preučujejo in vrednotijo učinkovitost metode EFT, in da se za metodo zanimajo tudi nekateri psihiatri in psihologi (dr. Patricia Carington, dr. David Feinstein, Steve Wells ...).

Na kakšen način se metoda EFT širi in kako se lahko seznaniš z metodo oziroma se je naučiš uporabljati?

Metoda EFT se širi na različne načine – začelo se je prav gotovo z brezplačnim obširnimi EFT priročnikom, ki je bil v slovenščino preveden leta 2006. Ljudje o svojih uspehih pri tapkanju radi povejo prijateljem in sorodnikom. Veliko so pripomogli tudi članki o metodi EFT v časopisih in nastopi na večini TV postaj v Sloveniji.

V Sloveniji po vseh večjih krajih potekajo redna tedenska skupinska tapkanja, kjer nekateri ljudje prvič pridejo v stik s tapkanjem.

Tapkanja se še danes lahko naučimo sami iz knjig ali na različnih delavnicah pod vodstvom usposobljenih EFT izvajalcev.

Prednosti so, da je hitra in enostavna za uporabo, prenosljiva, za uporabo potrebujemo samo svoje prste in nobene druge opreme, uporabljamo jo lahko na licu mesta, ko smo v kakršnikoli stiski. Ljudje, ki so izkusili delovanje metode EFT, se včasih lotijo sistematičnega čiščenja svoje boleče čustvene preteklosti in poročajo o velikih spremembah v kratkem času. Poleg tega je metoda še vedno popolnoma zastonj, saj je preveden EFT priročnik na spletu dostopen brezplačno.

Slabosti – površno branje EFT priročnika in zanemarjanje navodil, kot so podana, lahko pri neizkušenem uporabniku ustvarijo vtis, da metoda EFT ne deluje – in to je nepotrebna škoda. Zadnje čase opažam tudi to, da neizkušeni, samooklicani EFT izvajalci, ki niso primerno usposobljeni za vodenje drugih, so pa očitno zelo pohlepni, izkoriščajo dejstvo, da je EFT na prvi pogled enostavna za uporabo in oglašujejo (in obljublajo) svoje vodenje tapkanja z drugimi ljudmi. Ob tem se ne zavedajo in ne spoštujejo dejstva, da je EFT metoda sicer enostavna, ljudje pa vse kaj drugega kot to, smo zelo zelo kompleksni. Še posebej moteče je, ko obljublajo rešitev težjih in dolgotrajnih duševnih stanj, pri katerih je jasno, da ljudje nujno potrebujejo najprej strokovno obravnavo psihiatrov oz. vsaj osebnih zdravnikov. Tako se včasih ustvarja nepotrebna slaba volja med uporabniki, ki imajo smolo, da naletijo najprej na take samozvane strokovnjake.

EFT je način, s katerim si brez škode pomaga vsak sam. Za vodenje tapkanja in delo z drugimi ljudmi pa je potrebno resno usposabljanje in veliko izkušenj. Žal kljub internetu in dostopnosti informacij – ali pa mogoče ravno zaradi tega, saj na spletu vsak lahko objavi kar se mu zdi – ljudje v stiski še vedno ne preverijo usposobljenosti tistih, ki jim obljublajo pomoč (ne velja samo za EFT). Na področju EFT Organizacija AAMET International npr. skrbi za jasne standarde izobraževanja in ima etični kodeks, ki smo ga dolžni spoštovati vsi njeni člani.

Kaj vi mislite, kakšen je najboljši načini vpeljevanja EFT v vsakodnevno življenje po vaših izkušnjah z EFT?

Ko se tapkanja lotimo odrasli ljudje, je najboljše, da tapkanje dodamo v svojo dnevno rutino. Ena od najbolj osnovnih vaj take dnevne rutine je npr. tapkanje globine in sproščenosti lastnega vdiha – kot vemo, nam vsakdanji stres vdih plitvi, saj pod njegovim vplivom zategujemo prepono. Vaja je enostavna, globoko vdihnemo, si določimo številko na lestvici od 1 (zelo plitev vdih) do 10 (super gladek in globok vdih) in enostavno tapkamo z besedami, ki opisujejo globino vdiha. Po končanem osnovnem receptu vdih izmerimo ponovno in opazujemo razliko pri vdihu – lahko je lažji, lahko je zraka v pljučih več ... Učinki so hitri in blagodejni, poleg tega pa se na ta način prijazno spoznavamo z lastnim telesom, ki se ga sicer v dnevnem hitenju večinoma slabo zavedamo.

V primeru otrok v šoli ali vrtcu je daleč najbolje, da tapkanje v razredu (v skupini) vodijo njihovi učitelji/vzgojitelji. Prilik, ko je metoda EFT uporabna, je ogromno, saj se v šoli pogosto zgodijo čustveno močno obarvani trenutki – odhod na daljše šole v naravi, pisanje testov, obiski zdravnika v šoli, razna cepljenja. Zaželeno bi seveda bilo, da so taki učitelji in vzgojitelji ustrezno izobraženi – da imajo opravljeno vsaj AAMET 2. stopnjo.

Leta 2014 sta na Pedagoški fakulteti nastali dve diplomi na to temo – uporaba metode EFT v 4. razredu OŠ – rezultati, opisani v obeh diplomah, govorijo sami zase.

PRILOGA 2: Intervju z Nado Sirnika

Metoda EFT (tehnike doseganja čustvene svobode) in možnost uporabe v zdravstveni negi

Raziskovalka: Amela Mešić

Mentorica: dr. Vesna Čuk, dipl. zn., univ. dipl. org., viš. pred.

Datum intervjuja: 26. 9. 2015

Ime in priimek intervjuvanca: Nada Sirnika

Izobrazba: medicinska sestra in podpredsednica Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov (v nadaljevanju DMSBZT).

Raziskovalno vprašanje II (drugi del): Kakšne so možnosti uporabe EFT metode v zdravstvu, glede na poznavanje in glede na vaše izkušnje?

Kakšen je odziv zdravstvenega osebja na uporabo metodo EFT v zdravstvu po vaših izkušnjah? Katere so najpogostejše težave, na katere naletite pri učenju o metodi EFT na področju zdravstva?

EFT metoda ima veliko možnosti uporabe v zdravstvu, saj lahko pokriva veliko področij medicine. Precejšnja izboljšanja zdravstvenega stanja uporabnikov metode so možna na področju rehabilitacijske medicine, zobozdravstva, ortopedije, psihiatrije, medicine dela in predvsem na področju psihosomatskih in kroničnih bolezni. Kot primer lahko navedem precejšnjo izboljšanje hude oblike bronhialne astme pri redni uporabi EFT metode ali pa prenehanje glavobolov, bolečin v sklepih, mišicah.

Zdravstveni delavci so na začetku zadržani, nekateri celo odklonilni, vendar ko dobijo odgovore na svoja vprašanja, prepoznajo povezavo EFT-ja z akupunkturo in ne nazadnje se jim razblinijo predsodki, ko rezultate izkusijo na lastni koži.

Zdravstveni delavci so strokovnjaki na svojem področju poklicnega delovanja. Skozi proces izobraževanja se podobno kot snovalec EFT metode opirajo na znanstvene in dokazljive, torej merljive rezultate. Zaradi tega so toliko bolj skeptični in dvomijo v resnost in dolgotrajnost učinkov EFT metode. Morda so tu v prednosti delovni in fizioterapevti, ki zaradi narave svojega dela nekoliko hitreje opustijo predsodke in najdejo povezavo med stroko (klasično medicino) in EFT-jem.

Raziskovalno vprašanje III: Ali je možno metodo EFT uporabiti v zdravstveni negi? Kako jo je možno uporabiti – na katerih področjih, pri katerih pacientih ali osebah in na kakšen način glede na vaše poznavanje teme in glede na vaše izkušnje? Kaj menite, katere so prednosti, slabosti, priložnosti in ovire pri uporabi EFT metode v zdravstveni negi?

Absolutno je zdravstvena nega najbolj primerna in najbolj dobrodošla za uporabo EFT metode že zaradi obsega, ki ga zajema. Za začetek se lahko EFT uporablja kot sprostitevna tehnika. Lahko se uporablja kot mnogo bolj znani avtogeni trening s to razliko, da vzame manj časa in deluje, če ne takoj, pa vsaj bistveno hitreje. Uporaba je

možna na skoraj vseh področjih delovanja zdravstven nege. Naj jih naštejemo nekaj: v zobozdravstvu (pred posegi, ki zahtevajo anestetike ali pa samo za odpravljanje strahu pred pregledom ali posegom); kot priprava na operativne posege s katerekoli področja; za odpravljanje različnih bolečin in njihovih vzrokov (glavobolov, bolečin v mišicah in sklepih); pri kroničnih in psihosomatskih boleznih, kot so astma, motnje srčnega ritma, povečano bitje srca, visok krvni tlak; v psihiatriji bodisi za odpravljanje določenih težav ali strahov ali pa samo kot pomoč pri zdravljenju depresije, anksioznosti in podobno. Verjetno pa je teh področij še več.

Za začetek bi uporaba EFT-ja lahko zmanjšala uporabo analgetikov in anestetikov.

Nekaj o prednostih uporabe je naštet v zgornjih besedah. Največja prednost je to, da jo lahko posameznik uporablja kjerkoli in kadarkoli brez stranskih učinkov. Poleg tega je metoda enostavna za uporabo in zaposleni v zdravstveni negi z njo zlahka seznani in naučijo bolnike. Pri invalidnih ali negibnih bolnikih zaradi nezmožnosti oz. bolezni same bi morali ETF tehniko izvajati izvajalci zdravstvene nege, kar lahko štejemo kot slabost.

Zdravstveni sistem je tako organiziran, da bi sam kot tak predstavljal oviro. Vendar mnogokrat so ovira zdravstveni delavci sami, predvsem zaradi predsodkov do nemedicinskega postopka ali posega. Velika ovira zna predstavljati hierarhija znotraj celotnega zdravstva in ne samo zdravstvene nege.